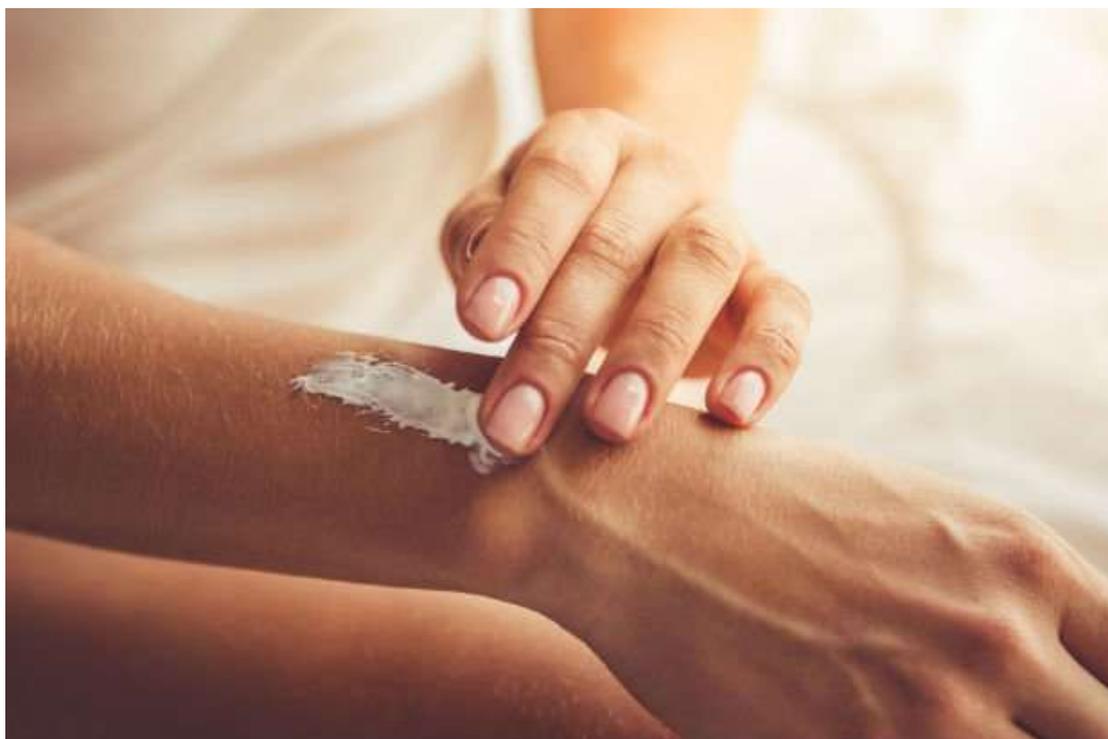


# Diabetes: 9 hábitos que ajudam a controlar (bem) a doença no dia a dia

Práticas diárias simples colaboram para evitar o excesso de açúcar no sangue

Escrito por [Redação](#)  
Redação Minha Vida  
Em 5/10/2017

Quem tem diabetes deve ficar de olho: se a glicemia subir acima do nível esperado, há risco de vários danos no organismo, como complicações renais, lesões oculares e problemas de pele. A doença ocorre justamente por causa desse aumento da glicemia (açúcar no sangue), que acontece porque o pâncreas não consegue produzir o hormônio insulina em quantidade suficiente para o bom funcionamento do organismo ou porque a insulina apresenta resistência para agir da maneira adequada.



*Mulher passando creme hidratante no braço - Foto: Getty Images*

Inserir alguns hábitos simples no dia a dia é importante para conviver bem com o diabetes. Veja o que você pode fazer para ajudar os tratamentos convencionais a controlar a glicose e se manter sempre saudável.

## Controlar o peso

Quem tem diabetes e está acima do peso ideal deve procurar um nutricionista para fazer uma dieta adequada e eliminar os quilinhos extras. De acordo com o endocrinologista Renato Zilli, do Hospital Sírio Libanês, o benefício está em perder a gordura abdominal, já que ela é uma das responsáveis pelo surgimento do diabetes e também exige muita liberação de insulina. "Quando se perde peso, sobra mais insulina para outras partes do corpo, exigindo uma demanda menor do hormônio", explica. Isso é muito benéfico para o controle do diabetes.

## Fazer atividade física

Via de regra, todas as pessoas deveriam fazer atividade física regular. No entanto, quem tem diabetes deve seguir essa recomendação ainda mais à risca. Zilli explica que quem se exercita diminui o risco ou até mesmo consegue controlar o diabetes. "Vai diminuir a resistência à insulina na musculatura periférica. Com a atividade física, a pessoa usa melhor o açúcar do sangue", esclarece.

Além disso, mexer o corpo vai afastar o risco de infarto ou AVC, que é naturalmente aumentado entre pacientes com diabetes. É importante conversar com o médico para ter uma orientação sobre as melhores atividades físicas para cada caso.

## Hidratar bem a pele

O descontrole da glicemia também pode provocar pele seca que, se não cuidada e muito bem hidratada, pode apresentar coceiras e rachaduras que aumentam a chance de infecções.

O dermatologista **Cláudio Wulkan**, do Hospital Israelita Albert Einstein, explica que a pele seca aparece depois de uma a três semanas de glicemia descontrolada. "É preciso hidratar bem a pele e controlar o açúcar do sangue".

Microrganismos oportunistas também atacam quando a pele está seca: "Com o descontrole do açúcar, as infecções podem aparecer, pois as células de defesa do nosso sangue têm sua mobilidade alterada. Elas funcionam devagar em um ambiente com muito açúcar", explica **Wulkan**. Quando essas defesas estão comprometidas, a pele fica vulnerável aos ataques de bactérias e fungos.

A hidratação da pele, portanto, faz muita diferença para evitar irritações e lesões. O cuidado com a pele inclui o uso de produtos específicos para quem tem diabetes. Cremes hidratantes desenvolvidos especialmente para esse público podem ser usado diariamente. Para uma absorção mais eficiente, o ideal é fazer uso do hidratante logo após o banho.

## Cuidar dos pés

A pele dos pés é a que mais sofre com o descuido do controle da doença. O dermatologista explica que a região está mais sujeita a ataques de fungos ou bactérias porque a vascularização fica comprometida e as células de defesa do organismo não chegam ao local. Além disso, o diabetes causa micro lesões nos vasos e nos nervos que podem, indiretamente, alterar a sensibilidade dos pés.

"Essa alteração da sensibilidade pode provocar feridas, machucados e úlceras", alerta **Wulkan**, que também é membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Sociedade Americana de Dermatologia.

"A pessoa pode se machucar mais porque não sente a dor. Se pisar em uma pedrinha, por exemplo, não vai sentir e vai ferir a pele", explica. A recomendação é sempre avaliar a sensibilidade dos pés nas consultas médicas.

Além disso, também nessa região do corpo o ressecamento da pele aparece com mais intensidade. O uso de cremes hidratantes próprios para a pele de quem tem diabetes pode ajudar a controlar os danos causados pelo ressecamento excessivo.

É importante lembrar que o creme hidratante não deve conter álcool, já que esse componente pode prejudicar a hidratação da pele.

## **Comer fibras**

Uma alimentação saudável e rica em legumes e verduras é ideal para quem tem diabetes por conter fibras, recomenda o endocrinologista. As fibras ajudam a diminuir a velocidade de absorção da glicose no sangue.

"Alimentos ricos em fibras também dão saciedade, fazendo com que a pessoa coma menos", esclarece o endocrinologista.

## **Dormir bem**

Parece bobagem, mas uma boa noite de sono é aliada de quem tem diabetes. Renato Zilli explica que dormir menos que sete horas por noite piora o controle do açúcar, porque o corpo produz mais cortisol, hormônio que, em excesso, não é bem-vindo já que aumenta o acúmulo de gordura abdominal.

"Além disso, a falta de sono provoca mais compulsão alimentar, por isso é muito importante que a pessoa durma bem". O endocrinologista ainda ressalta que a nossa força de vontade vai sendo gasta durante o dia, então a chance de comer bobagens aumenta. "É importante então que a gente comece o dia com mais disposição e, para isso, é essencial dormir bem".

## **Não se estressar**

O corpo libera cortisol diante de uma situação de estresse, o que é ruim para quem tem diabetes. "Além disso, o estresse pode fazer com que a pessoa deixe de fazer escolhas saudáveis e ter uma piora na qualidade de sono", diz Zilli.

## **Evitar carboidratos simples**

Farinha branca, açúcar e outros carboidratos simples se transformam rapidamente em glicose, logo não são boas escolhas para quem tem diabetes.

"Hoje, temos uma oferta calórica muito grande, então o ideal é fazer escolhas mais saudáveis e programar as refeições", recomenda o endocrinologista do Hospital Sírio Libanês.

## **Ficar longe do álcool**

De acordo com Zilli, quem tem diabetes deve ter muito cuidado com bebidas alcoólicas. "Elas podem conduzir a glicemia tanto para baixo [hipoglicemia] como para cima [hiperglicemia]. A melhor bebida alcoólica para quem tem diabetes é o vinho tinto seco, mas mesmo assim não se pode beber à vontade" diz, pedindo cautela.

"Só o médico saberá dizer a quantidade que a pessoa pode consumir", explica o especialista.

Fonte: <http://www.minhavidade.com.br/saude/materias/31853-diabetes-9-habitos-que-ajudam-a-controlar-bem-a-doenca-no-dia-a-dia>