

## Os «diabetes» andam por aí à solta

António Pedro Graça

**S**im, só nos Estados Unidos são 6 milhões; em Portugal o seu número é mais diminuto, mas não deixa de ser assustadora a percentagem de diabéticos especialmente os não insulino-dependentes que são a grande maioria.

Esta doença que se caracteriza por um excesso crónico de açúcar no sangue tem como base do seu tratamento a alimentação. Tudo começou quando se verificou que os doentes eliminavam patologicamente glicose (um açúcar proveniente da digestão dos alimentos) pela urina. Proibiu-se então o açúcar e uma razoável percentagem de pacientes melhorou. Assim começaram as modificações alimentares para os diabéticos sempre sob o signo da restrição. Aliás, no historial da diabetes o papel de vilão vai inquestionavelmente para o açúcar. Este produto que fornece 397 calorias vazias (pois isentas de proteínas ou quaisquer vitaminas) por cada 100 gramas, parece desde há muito fazer parte da nossa doçaria tradicional, não tivesse a primeira plantação de cana de açúcar em terras lusas surgido ali para os lados de Quarteira por concessão de D. João I em 1404.

Antes de mais o paciente terá de compreender a doença que tem; basicamente o seu organismo não consegue lidar com situações de excesso ou falta de glicose, sendo consequência desta situação os desmaios, as tonturas, os suores e em última instância o coma. O diabético deverá pois manter os níveis de glicemia está-



veis, nem muito altos (surgem após a ingestão de um bolo) nem muito baixos (após várias horas sem comer). Assim, será importante não ocorrerem períodos largos de jejum, evitando estar mais de três horas e meia sem comer.

Por vezes é suficiente corrigirmos um peso excessivo para que os valores da glicemia andem mais controlados. Atenção mais vale um peso perto do ideal mas constante, do que pequenas flutuações na busca do inacessível.

O exercício físico salvo raras excepções é de importância vital nesta doença. Arranje sempre companhia para o praticar e nunca se esqueça de comer antes de o iniciar.

O horário das refeições deverá ser mantido cuidadosamente, assim como as quantidades de alimentos a ingerir, contudo como a comida é também gozo e prazer, deverá o diabético consultar o seu médico ou nutricionista de modo a, acompanhado de uma lista de alimentos que se equivalem na sua composição, fazer variar a sua alimentação ao longo da semana evitando a monotonia.

Outro cuidado será o de prevenir futuros problemas circulatórios comuns

no diabético em especial os frequentes problemas de visão, dando especial atenção ao consumo de gorduras alimentares, evitando o excesso de fritos e de óleos sobreaquecidos, preferindo o azeite para cozinhar.

Depois destas considerações é fácil observar que a alimentação destes doentes, outrora sujeita a tantas restrições, não deverá ser muito diferente daquela que temos vindo a defender para a população em geral.

Cuidados especiais apenas em torno do álcool e do açúcar, e que todas as refeições contenham hidratos de carbono complexos que podem ser o pão, o arroz, a batata, ou as leguminosas. Estes últimos em especial - o feijão, o grão e a ervilha deverão fazer parte do dia-a-dia do diabético.

Quanto à fruta, esta pode e deve ser incluída nos hábitos diários do diabético, fazendo sempre parte de refeições complexas e nunca ingerida isoladamente. Convém ao diabético saber quais os valores calóricos dos diferentes frutos; assim, por exemplo, a cerca de 200 g de morangos corresponde apenas 10 bagos de uva. A informação é, pois, a chave desta doença. Sabia que uma lata de refrigerante pode conter cerca de 16 gramas de açúcar, ou seja o equivalente a 2 pacotes, e que já existem actualmente no mercado português refrigerantes sem açúcar?

Mantenha-se pois informado e ande sem problemas por aí à solta.

Bom apetite e até breve.



Snack-Bar Restaurante  
**O FANTÁSTICO**

De  
*António Dias Gonçalves*

**DEMORAMOS  
MAS  
VOLTAMOS!**

Rua Prof. Egas Moniz  
Telefone 4 36 92

8900 Vila Real de Santo António