

DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR



A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE ALERTA!

Neste ano, a Organização Mundial de Saúde (OMS) chamou a atenção para o crescimento dos casos de diabetes em todo o mundo, e o Dia Mundial da Saúde de 2016 teve como foco o combate à esta doença.

O diabetes é uma doença crônica que atinge 62 milhões de pessoas nas Américas, o que representa 1 em cada 12 pessoas. O diabetes tipo II representa cerca de 90-95% dos casos e vem aumentando nas últimas décadas em decorrência do sedentarismo e piora dos hábitos alimentares.

A boa notícia é que o diabetes tipo II é passível de prevenção, através da modificação de alguns hábitos que refletem nos seus principais fatores de risco:

(a) Praticar mais atividades físicas regulares programadas (caminhada, dança, corrida, natação, etc) ou espontâneas (subir escadas, não utilizar o carro para pequenas distâncias, etc) e reduzir as atividades sedentárias (horas em frente a televisão ou computador);

(b) Ingerir maiores quantidades de fibras nas alimentações, dando preferência a grãos integrais, leguminosas, hortaliças e frutas. Também é muito importante reduzir a ingestão de bebidas e alimentos que possuam muito açúcar, carnes com gorduras, principalmente se possuem essa gordura em excesso e embutidos;

(c) Cessar o tabagismo e o abuso de álcool.

É importante destacar que, mesmo as pessoas que já possuem um diagnóstico de pré-diabetes, quando realizam às mudanças nos seus hábitos alimentares e estilo de vida, acabam adquirindo uma grande chance de não desenvolver a doença.

Informação e autocuidado são os melhores caminhos para garantir uma vida saudável.

Fontes:

Página da OPAS/OMS sobre o Dia Mundial da Saúde 2016;

Página da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia;

Revista do Conselho Federal de Medicina.

Dra. Mariana Costa Silva
Médica Clínica CRM/SC 15060 – RQE 9198

Dr. Carlos Eduardo Porsch
Responsável técnico CRM/SC 14229



SUA
saúde
Serviços Unificados de Atenção à Saúde