

Na Prevenção da Diabetes

Diabetes é uma doença de causa múltipla. Ocorre quando há falta de insulina ou ela não atua de forma eficaz, causando um aumento da taxa de glicose no sangue (Hiperglicemia). Muitas pessoas tem diabetes e não sabem, pois não apresentam nenhum sintoma.

Preste atenção. Se você:

- Está com excesso de peso (especialmente do tipo abdominal);
- É sedentário (não realiza atividade física);
- Possui parentes (pais, irmãos, tios, etc.) com diabetes;
- Tem mais de 40 anos;
- Faz tratamento para pressão alta;
- Tem colesterol elevado.

Fique em alerta, pois esses são os principais fatores de risco que podem favorecer o surgimento da Diabetes Mellitus.

Manter uma alimentação saudável, peso equilibrado e praticar atividade física regularmente, são hábitos de vida saudáveis importantes que podem ajudar a prevenir o surgimento da diabetes.

