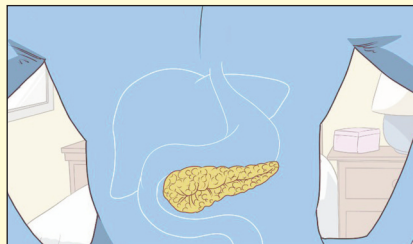


Conselhos aos Doentes:



O pâncreas produz uma hormona chamada insulina que ajuda os músculos a usar o açúcar do sangue (glicose) como energia. Nos doentes diabéticos, o organismo não produz ou não responde à insulina como devia.



A marcha é um género de exercício adequado, seguro e geralmente bem aceite. Independentemente do estilo de vida de cada um.



Tente estender e flectir os músculos das pernas, do tronco e do pescoço antes e após o exercício.



Compre sapatos confortáveis e adequados para o exercício que faz.

Exercício e diabetes

O exercício físico é o que mais se aproxima da panaceia universal, i.e., o remédio que faz bem a tudo. Para além disso, é bom para todos, em especial nos doentes com diabetes.

Como é que o exercício afecta a diabetes?

Normalmente, o pâncreas produz uma hormona chamada insulina. Esta ajuda os músculos a usar o açúcar do sangue (glicose) como energia. Nos doentes diabéticos, o organismo não produz ou não responde à insulina como devia.

O exercício regular diminui a resistência do corpo à acção da insulina e actua como a insulina fazendo baixar os níveis de glicemia (açúcar em circulação). Assim, se está a tomar insulina deve reduzir as doses antes de fazer exercício. Se fizer exercício regularmente, sempre a determinada hora do dia, acabará por perceber de que maneira esse exercício afecta os seus níveis de glicemia.

O exercício pode ajudar a manter a redução do peso, o que é muito importante no controlo da diabetes tipo 2 (o tipo que mais frequentemente aparece nos adultos). Mesmo apenas alguns quilos, podem causar grandes diferenças. Globalmente, a prática regular de exercício contribuirá também para que se sintam bem, física e emocionalmente.

Qual o tipo de exercício mais seguro para os doentes diabéticos?

A marcha é um género de exercício adequado, seguro e geralmente bem aceite, independentemente do estilo de vida de cada um. Outros exercícios que façam aumentar a frequência do pulso (tais como andar de bicicleta), também são seguros, se iniciados moderadamente e aumentados gradualmente. Comece por fazer exercício durante alguns minutos por dia e, gradualmente, vá aumentando a passada e a distância. O principal é fazê-lo regularmente, se possível, 5 dias por semana, e mantê-lo! E, tome atenção a algumas precauções que deve ter:

- Faça exercício cerca de uma hora depois de comer e não antes de comer.
- Evite exercício nos dias muito quentes ou faça-o em locais abrigados.
- Seja portador de um cartão que o identifique como sendo diabético.
- Tente estender e flectir os músculos das pernas, do tronco e do pescoço antes e após o exercício.
- Traga consigo algo para beber.
- Seja portador de um *snack* (ou até rebuçados) que lhe possa fornecer açúcar rapidamente no caso de ter uma descida de açúcar no sangue. Alguns dos sintomas da baixa de açúcar no sangue são fraqueza, tonturas, náuseas e confusão. A determinação da glicemia capilar, antes e depois do exercício, pode dar-lhe alguma informação sobre o modo como o açúcar lhe afecta o equilíbrio da diabetes.
- Tenha cuidado com os pés. Compre sapatos confortáveis e adequados para o exercício que faz. Assegure-se que têm um bom tamanho e lhe não apertam os dedos. Se lhe causarem alguma lesão (bolhas, por exemplo), ponha-os de parte e consulte um médico, se não ficar melhor.

Esta informação não substitui o tratamento médico