COMO BAIXAR A GLICEMIA E VENCER O DIABETES

Guia Definitivo









4 PASSOS PARA BAIXAR A GLICEMIA E VENCER O DIABETES DE FORMA RÁPIDA E DEFINITIVA

Júlio Rezende

Índice

Sobre o autor _____ *03*

Introdução _____ *04*

O que é Diabetes _____ *05*

Diabetes tipo 1 _____ *06*

Diabetes tipo 2 _____ *07*

Pré-diabetes _____ *09*

Valores de Glicemia _____ *10*

*Os 4 Pilares*_____ *11*

Mentalidade _____ *12*

Planejamento _____ *14*

*Alimentação*_____ *16*

Exercícios Físicos _____ *23*

Conclusão _____ *29*



Olá, meu nome é Júlio Rezende, sou Educador Físico com pós-graduação nas áreas de Fisiologia e Treinamento físico. Atuando durante quase 10 anos como professor universitário, participei de grupos de estudos relacionados à Diabetes e Cardiopatias, onde encontrei meu grande propósito. Hoje, através de atendimento personalizado, ajudo pessoas, portadora de diabetes e pré-diabetes, a mudar seus hábitos e ter uma vida mais saudável, e livre de complicações ocasionadas pela doença. Minha missão é ajudar a diminuir ao máximo o número de pessoas com diabetes, transformando suas vidas.

Introdução

Durante minha trajetória profissional, como Educador Físico, e atendendo vários alunos diabéticos e pré-diabéticos, pude perceber o quanto é difícil conviver com a doença, principalmente por suas restrições e complicações. Entendi que para essas pessoas terem uma melhor qualidade de vida, controlando, ou até mesmo revertendo a pré-diabetes, deve-se antes de mais nada, entender o que realmente é Diabetes, e ter consciência que um novo estilo de vida precisa ser adotado.

Quando as pessoas recebem o diagnóstico de Diabetes, ou ainda, Pré-Diabetes, a primeira coisa que escutam é: "Precisa mudar a alimentação e praticar atividade física", que diga-se de passagem, é fundamental.

Mas porquê muitos não conseguem seguir tais orientações?

Pesquisando a fundo sobre o assunto, descobrir que para ter uma mudança comportamental, visando desfrutar de uma vida mais saudável, controlar a glicemia, minimizar as chances de ter complicações, diminuir a quantidade de remédios, entre outros, além da alimentação e atividade física, é preciso construir outros dois pilares, Mentalidade forte e Planejamento, que vão levar ao sucesso dessa jornada.

Acredito verdadeiramente que esses 4 passos, que são abordados com mais detalhes nesse e-book, podem transformar a vida de milhares de pessoas que sofrem com o Diabetes

Você sabe o que é Diabetes?



Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), já são mais de 13 milhões de diabéticos só no Brasil, e mais de 397 milhões no mundo, e esses números não param de crescer. Diabetes, também chamada de Diabetes Mellitus, é uma doença crônica e silenciosa, onde o organismo, através do pâncreas, produz pouca ou nenhuma insulina.

A insulina é um hormônio que controla a quantidade de açúcar (glicose) no sangue, a chamada glicemia, que pode ser alterada com a ingestão de alimentos como os carboidratos, frutas e outros.

Em condições normais:

Após a ingestão de alimentos, os níveis de glicose no sangue sobem (Hiperglicemia), as células betas, localizada no pâncreas, produzem insulina, que por sua vez tem o papel de facilitar a entrada de glicose nas células hepáticas e musculares, normalizando assim a glicemia.

Os tipos mais comuns são:

Diabetes tipo 1

Diabetes tipo 2

Diabetes gestacional

Diabetes Tipo 1

No caso da Diabetes tipo 1, quando ocorre o aumento da glicose no sangue, o pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina, fazendo com que a glicose permaneça em excesso no sangue, um estado de hiperglicemia, que por períodos prolongados pode causar complicações no organismo.

Quando diagnosticada, o tratamento é feito com aplicações diárias de insulina, medicamentos, planejamento alimentar e atividade física.

Geralmente o tipo 1 tem prevalência na infância e adolescência, mas pode ser diagnosticada em adultos também.

O tipo 1 responde por 5 a 10% de pessoas com Diabetes

Diabetes Tipo 2



No Diabetes tipo 2, na maioria das vezes, o pâncreas produz insulina, entretanto, ela não é reconhecida pelos seus receptores... Como assim??

Bom, os hormônios, como a insulina, precisam interagir com um receptor específico, que fica nas células. Vão agir como se fosse “chave e fechadura”, sendo a insulina a chave e o receptor a fechadura. Quando os receptores não reconhecem a insulina, é como se a chave não abrisse a fechadura, impedindo assim que a “porta” da célula se abra para a glicose entrar, fazendo com que a glicose sanguínea permaneça em níveis elevados. Ou seja, o problema não está na ausência da insulina, e sim na deficiência dos receptores. Esse mecanismo causa a chamada “resistência à insulina”.

Quais fatores que levam o corpo a desenvolver Diabetes tipo 2?

Os fatores mais comuns são:

- **Obesidade**, principalmente quando a gordura está localizada na região do abdômen;
- **Sedentarismo**;
- **Altas taxas de colesterol e triglicerídeos**;
- **Hipertensão arterial;**
- **Hereditariedade** (pais, mães, irmãos, avós diabéticos)

O Diabetes tipo 2 acomete principalmente em adultos, mas podendo ser diagnosticado também em crianças.

O tratamento é feito através do uso de medicamentos, se necessário aplicação de insulina, reeducação alimentar e atividade física.

O tipo 2 responde por 90% das pessoas com Diabetes.

Pré- Diabetes

Quando o alarme dispara!!!



É considerado Pré-Diabetes quando a taxa de glicose no sangue está mais alta do que o normal, mas não o suficiente para um diagnóstico de diabetes tipo 2.

Muitos pacientes não enxergam que nessa fase existe uma oportunidade de reverter esse quadro, que é causado principalmente por maus hábitos alimentares, sedentarismo, altos níveis de colesterol e triglicerídeos entre outros.

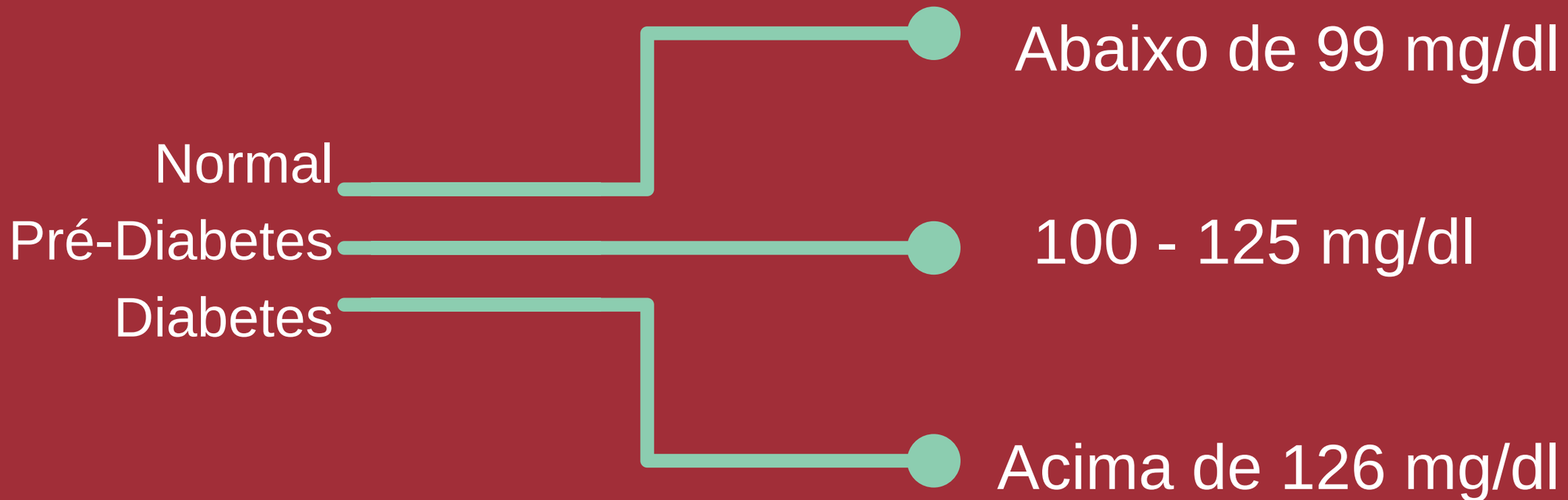
O fato é, que para ter sucesso no combate e controle dessa doença é preciso entender que é de suma importância mudar vários hábitos, começando a praticar exercícios físicos e fazendo uma reeducação alimentar, e acima de tudo, se conscientizar sobre as limitações, cuidados e possíveis danos que podem ser provocados pelo Diabetes.

No entanto, para a maioria dos pacientes, a dieta é o passo mais difícil no processo de mudança da rotina. Cerca de 95% tem dificuldades com o controle de peso, restrição de certos alimentos e a prática de exercício físico.

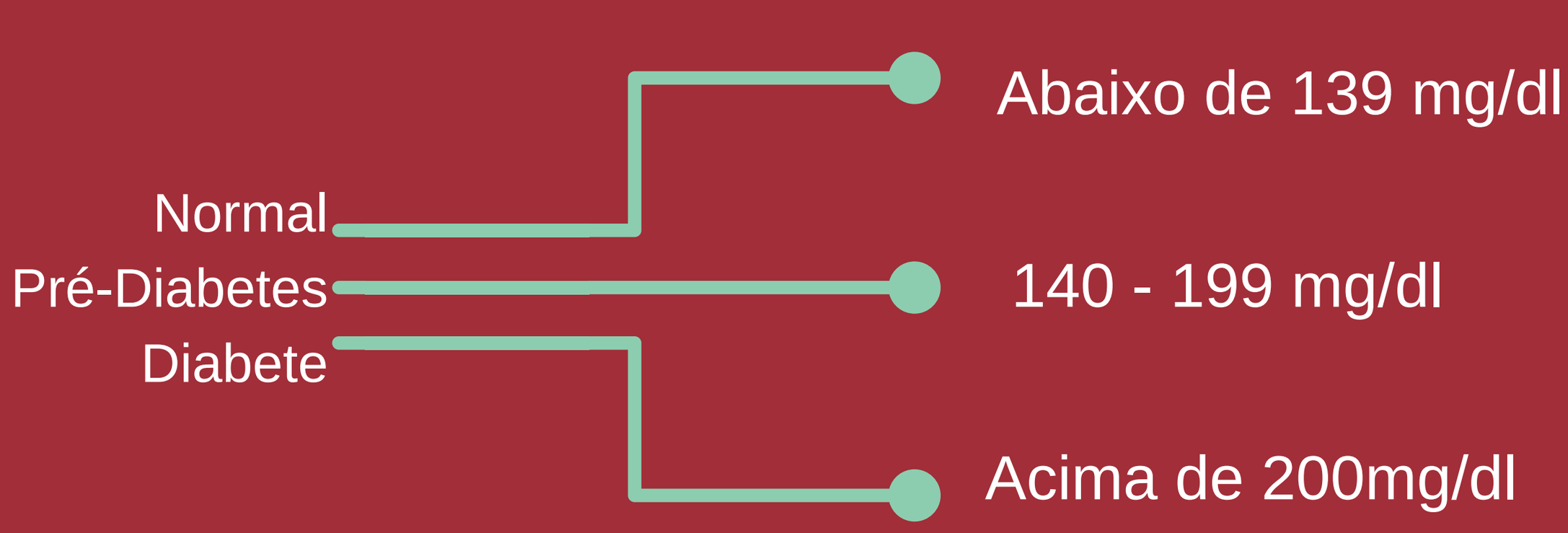
Valores de Glicemia (Normal, Pré-Diabetes e Diabetes)

Referência: ADA (American Diabetes Association)

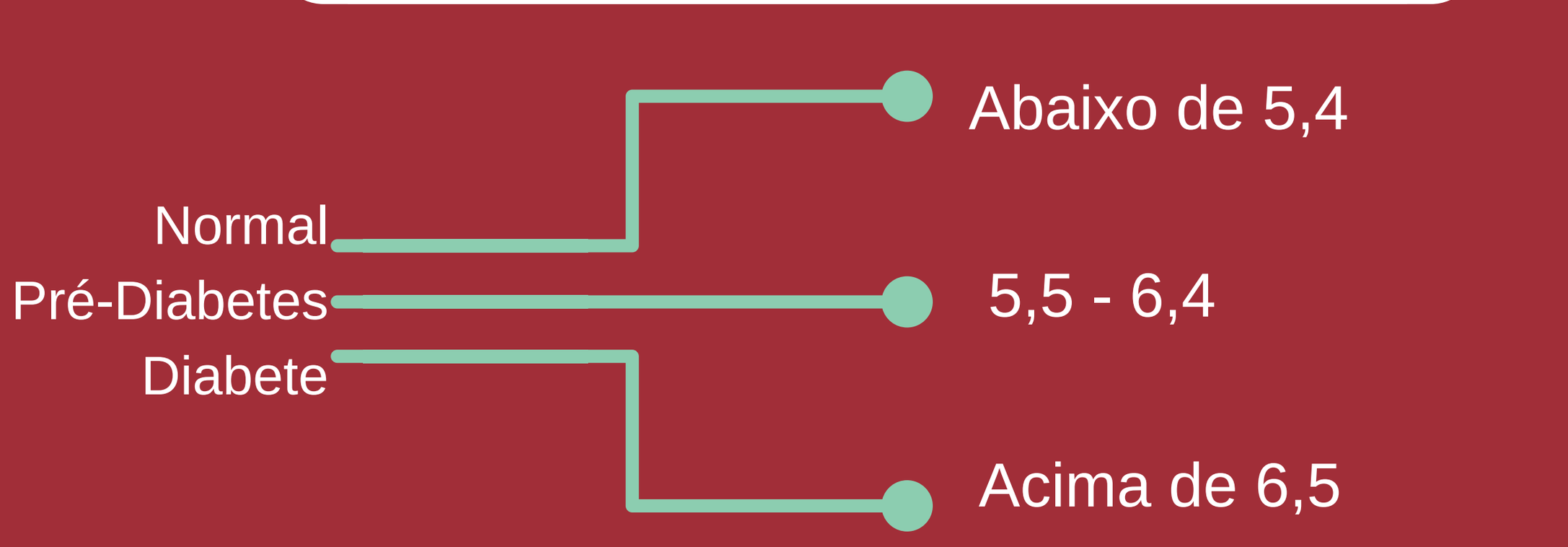
Jejum (mínimo 8 horas)



2 horas após ingestão de 75g de glicose



Hemoglobina Glicada





Vencendo e controlando o Diabetes

Os 4 Passos

- Mentalidade
- Planejamento
- Alimentação
- Exercícios Físicos



MENTALIDADE

Mentalidade Forte

Quando se pensa em controlar e combater o Diabetes, logo se fala em mudar alimentação e praticar atividade física, como se fosse uma mudança fácil.

Não é fácil mudar um estilo de vida de muito tempo de uma hora para outra, e quando feito assim, muitos desistem e não conseguem prosseguir.

A mudança tem que acontecer primeiramente na mente, desenvolver uma Mentalidade Forte, uma mentalidade vencedora, capaz de enfrentar e vencer esse perigoso vilão.

Medidas como estabelecer um **Propósito de vida,** um propósito forte, que faça você persistir nos seus objetivos; **Reprogramar sua mente** para automatizar hábitos saudáveis; manter o **Foco** nas suas metas previamente estabelecidas, entre outras



PLANEJAMENTO

Planejamento

Depois de começar a desenvolver uma mentalidade vencedora, é preciso montar e organizar um plano de Ação.
E esse planejamento tem que seguir algumas etapas como:

Clareza: *é preciso ter clareza do caminho que vai percorrer, da onde você está hoje, e onde e como quer chegar;*

Missão: *Estabelecer sua missão de vida, essa que vai fazer você cumprir suas metas;*

Metas: *é importante que estabeleça metas tangíveis, metas que possa cumprir, quando se estabelece metas que não consegue atingir, você enfraquece sua mentalidade.*

Tarefas: *Monitoramento da glicemia, seguir o cardápio de alimentação, praticar determinado tipo de exercício, etc... estabelecer todas as tarefas de cada dia.*

Organização e Preparação: *Organizar e preparar com antecedência as tarefas do dia a dia, faz com que se sinta no controle e elimine as desculpas para não cumprí-las.*

Elimine os ladrões de tempo: *Tv, redes sociais, whatsapp, são alguns ladrões de tempo que fazem você procrastinar, ou seja, adiar ou não realizar o que tem que ser feito de importante.*



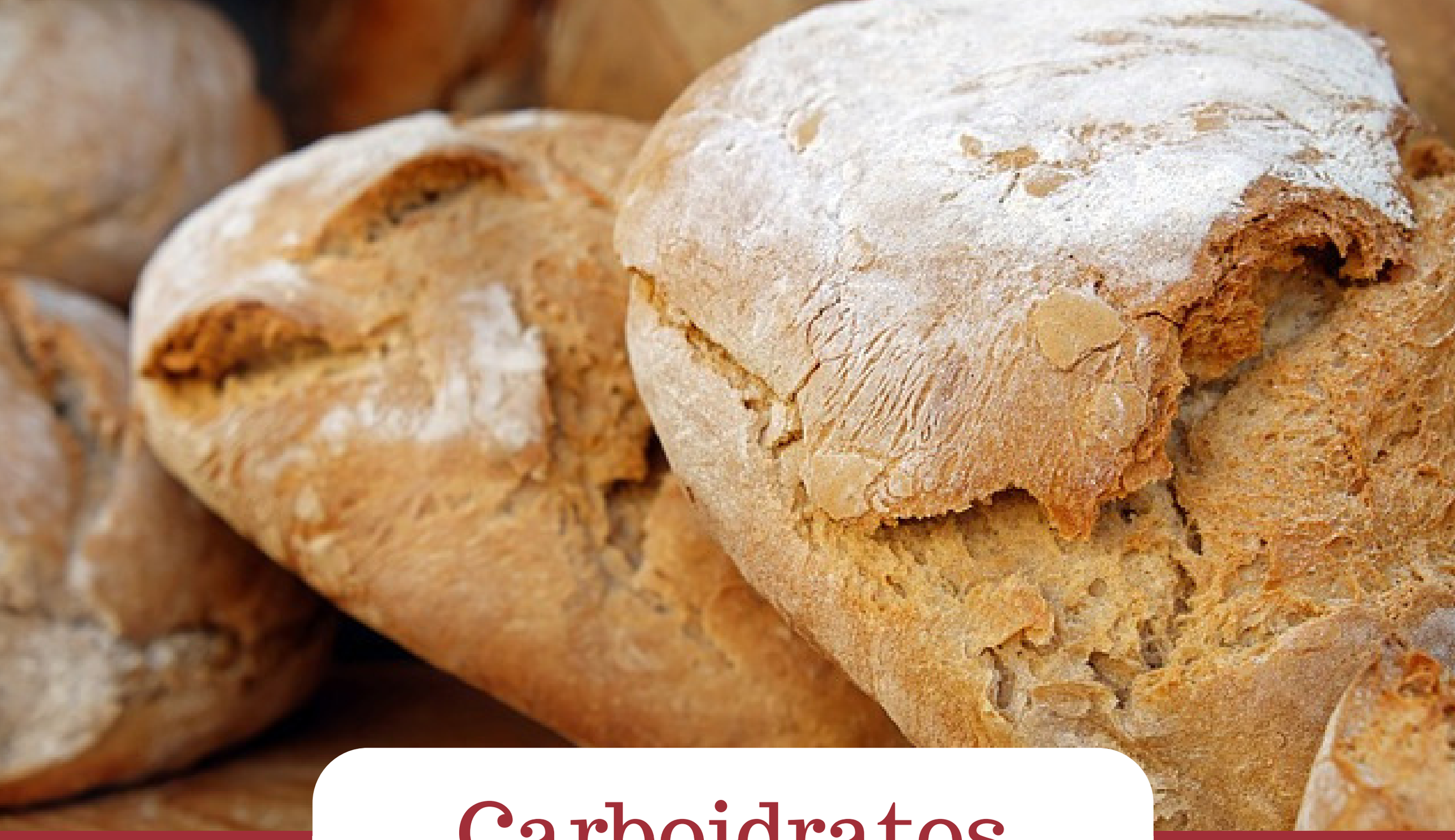
ALIMENTAÇÃO

Adequar a alimentação é um dos passos mais difíceis para o Diabético que busca ter uma saúde equilibrada, e mais ainda, uma glicemia controlada.

A muito tempo a indústria alimentícia percebeu o quanto seria lucrativo fabricar alimentos rápidos e práticos de ser preparados, como os processados, embutidos, enlatados e congelados. Para isso introduziram os conservantes, corantes e adoçantes artificiais, e tantas outras substâncias que intoxicam nosso organismo, e promove um ganho de peso excessivo, o que leva as pessoas a ficarem mais propensas ao desenvolvimento de doenças como Hipertensão arterial e o próprio Diabetes Tipo 2.

O fato é, que quem já tem Diabetes, ou está Pré-Diabético, precisa se conscientizar que uma mudança imediata nos hábitos alimentares é primordial para ter sucesso no combate da doença, propiciando uma vida mais saudável e plena.

Agora que já entendeu que precisa se livrar dos industrializados, e ter na dieta os alimentos certos, vamos falar de alguns nutrientes, que podem ser vilões ou mocinhos no combate ao Diabetes.



Carboidratos

Dentre todos os nutrientes, os Carboidratos são os que merecem mais atenção por parte dos Diabéticos e Pré-Diabéticos, pois eles estão diretamente envolvidos no equilíbrio da glicemia.

Encontrados principalmente em origem vegetal, os carboidratos são convertidos em glicose pelo organismo, e a quantidade de glicose vai depender do tipo de carboidrato ingerido.

Vale lembrar que a glicose é uma das principais fontes de energia para o corpo, principalmente para o cérebro, entretanto, requer uma atenção especial pelos diabéticos, onde deve procurar um equilíbrio na ingestão desse nutriente.

Tipos de Carboidratos

Açucares (Simples)

Sacarose: Açúcar branco ou mascavo (proveniente da cana-de-açúcar)
Frutose: Frutas e Mel
Lactose: Leite e seus derivados

Amido (Complexos)

Cereais e seus derivados: milho, trigo, arroz, aveia, centeio e farinhas (de trigo, mandioca e milho)
Tubérculos e Raízes: Batata, batata doce, inhame, mandioca, mandioquinha
Leguminosas: feijões, ervilhas, lentilhas, soja e grão de bico.

Alguns produtos industrializados contém quantidades elevadas de glicose em forma de xarope, ou mesmo de frutose e açúcar invertido, utilizados como adoçante.



Fibras

As Fibras também é um tipo de carboidrato, no entanto, não é digerido pelo nosso organismo, onde no processo de digestão passa direto para o intestino grosso sendo eliminado pelas fezes.

As fibras têm papel importantíssimo na dieta, promovendo diversos benefícios como a regulação e funcionamento intestinal, onde atua carregando os resíduos alimentares e a gordura excedente no intestino.

As fibras estão presentes principalmente nas frutas, hortaliças, grãos (cereais integrais)





Gordura

Você sabia que nem todo tipo de gordura é prejudicial à saúde? E que promove benefícios ao corpo?

Formação da membrana celular, transporte de nutrientes, isolamento térmico, são algumas das funções importantes exercida pela gordura.

Mas o problema está nas “Gorduras ruins”, que quando ingerido em excesso pode levar a diversos problemas de saúde.

Mas afinal, quais gorduras são boas e são ruins?

Tipos de Gordura

Gorduras Insaturadas (Boas)

Monoinsaturadas

Azeite de oliva

Óleo de canola

Nozes e Castanhas

Poli-insaturadas

Peixes de água fria (salmão e sardinha)

Linhaça

Chia

Creme vegetais

Gorduras Saturadas (Ruins)

Carnes

Leite integral

Queijos

Manteiga

Azeite de dendê

Trans

Margarina

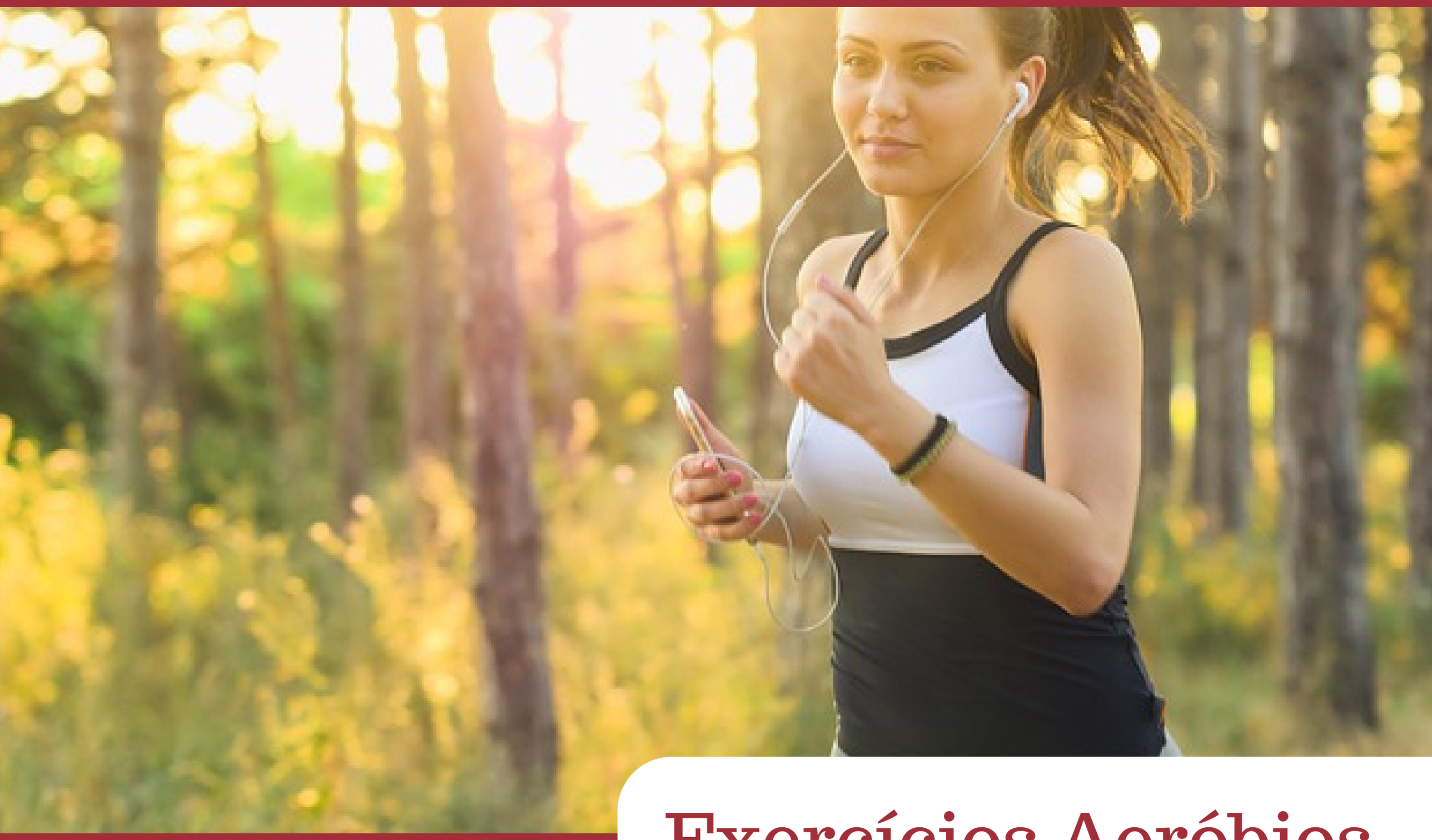
Biscoito

Sorvetes

Batata frita congelada



EXERCÍCIOS FÍSICOS

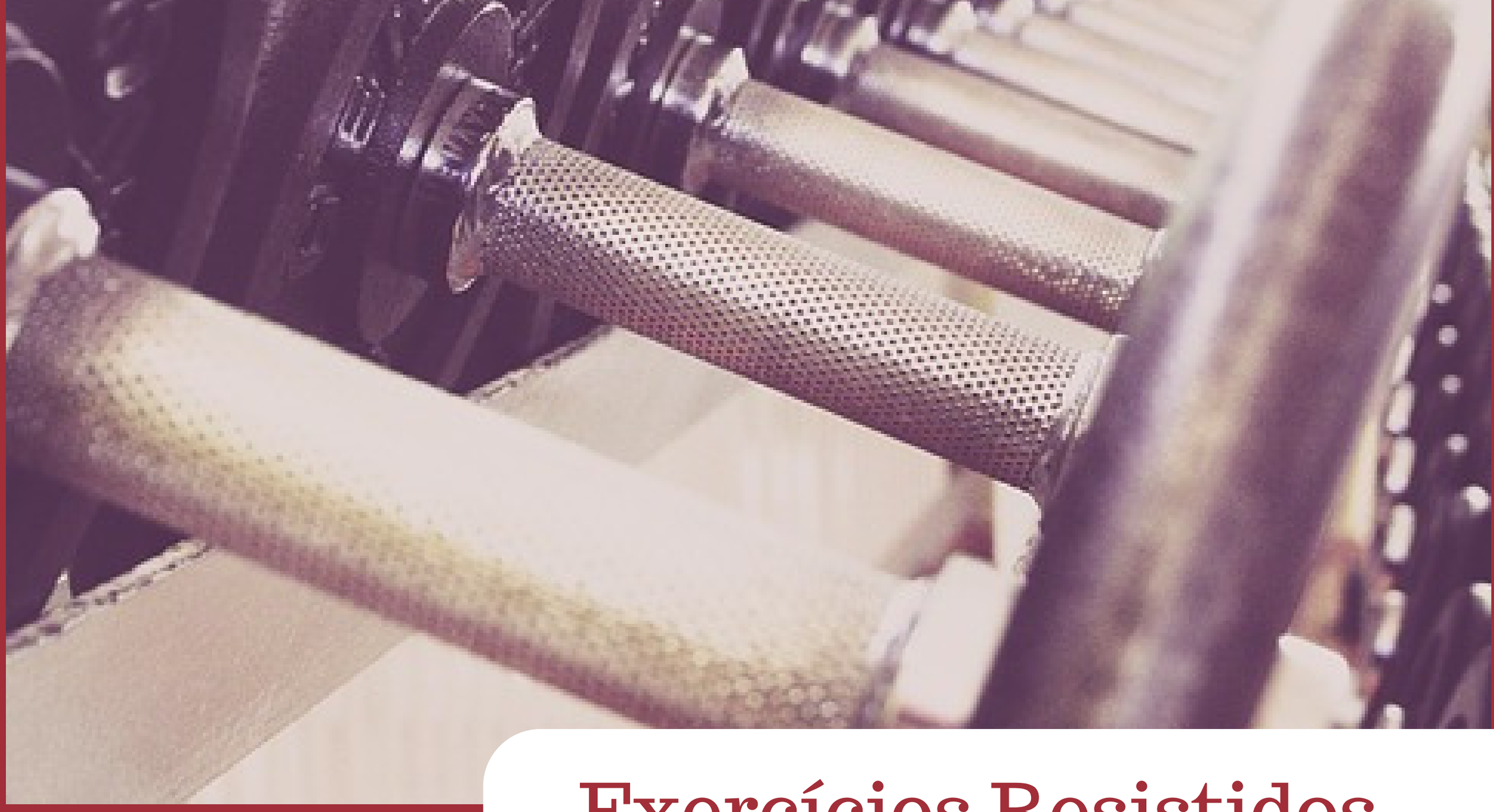


Exercícios Aeróbios

Os exercícios aeróbios são caracterizados por serem feitos com movimentos contínuos, de baixa ou moderada intensidade, e de média e longa duração (acima de 10 minutos).

Alguns exemplos de exercícios aeróbios são Caminhada, Corrida, Natação, Ciclismo, entre outros.

Nesses tipos de exercícios temos a frequência cardíaca (FC) e VO2máx. como principais parâmetros de referência no o controle da intensidade ideal aplicada ao exercício.



Exercícios Resistidos

Já esses exercícios são caracterizados por utilizarem grupos musculares contra uma determinada resistência, onde envolve alta intensidade com curta duração, intercalados de intervalos de recuperação.

Pesquisas demonstraram que os exercícios resistidos promovem maior captação de glicose pelos músculos em razão da maior participação do GLUT-4, que durante o exercício migram para a membrana celular, facilitando a entrada de glicose.

Os exemplos mais comuns de exercício resistidos são: Musculação, Ginástica Localizada, Pilates e Exercícios Funcionais

(utilizam o próprio peso do corpo)



Flexibilidade

Os exercícios de alongamento, feitos na intensidade e no tempo certo, irão promover a melhora da flexibilidade.

Uma boa flexibilidade nas articulações tem como principal objetivo prevenir lesões musculares e ligamentares, assim como o alivio de dores.

Os alongamentos podem ser feitos de forma ativa (sozinho) ou passiva (com auxilio de outra pessoa)

BENEFÍCIOS

São vários os benefícios promovidos ao corpo quando se adota a prática de exercícios físicos no dia a dia, alguns em curto prazo e outros a longo prazo, e que no caso do diabetes, tanto na prevenção quanto no tratamento terá um papel importantíssimo.

Principais Benefícios

- Redução do peso corporal
- Redução da pressão arterial
- Diminuição e controle da glicemia
- Redução das taxas de colesterol e triglicerídeos
- Redução dos riscos de doenças cardiovasculares
- Melhora da micro e macro circulação
- Aumento da massa muscular
- Diminuição da resistência à insulina

CUIDADOS

Antes de começar um programa de exercícios físicos é preciso tomar certos cuidados como:

- Sempre medir a glicemia antes e depois dos exercícios físicos
- Evitar realizar exercícios em jejum
- Fazer reposição de líquidos (cuidado com as bebidas que contém carboidratos como os isotônicos)
- Evitar exercícios nos músculos que for aplicada a insulina
- Usar roupas e calçados adequados (evitar calçados que causem calos e bolhas)
- Sempre ter a mão uma fonte de carboidrato
- Evitar exercícios no momento de pico da ação insulina
- Avisar as outras pessoas sobre o seu problema, e ter sempre uma identificação com nº de telefone e nome da pessoa a ser contactadas em caso de emergência.

Seguir Orientações Médicas

É importante antes de começar qualquer tipo de exercício físico consultar seu endocrinologista, e se preciso um cardiologista, para uma avaliação de saúde completa, onde terá todas as orientações médica para iniciar exercícios de forma segura.

Em caso de pessoas com retinopatia, deve-se também consultar um oftalmologista.

Clonclusão

É preciso se conscientizar que a diabetes pode ser controlada, ou até mesmo evitada, agindo preventivamente, como visitando seu médico regularmente, e adotando medidas que envolvem mudanças comportamentais, principalmente no que diz respeito a adquirir hábitos saudáveis.

Nesse e-book, procuramos abordar os 4 principais pilares para começar a vencer e controlar o diabetes, onde possa no futuro desfrutar de um corpo saudável, livre de complicações e junto com as pessoas que ama.

Lembre-se, você começa a perder o jogo para o diabetes quando fecha os olhos para a doença. Por isso, encare de frente, mude seus hábitos, assuma o controle e torne sua vida mais saudável.

Observação importante:
Este e-book é protegido por direitos autorais (copyright), nos termos da Lei 9.610/98, que altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá outras providências.