

Diabetes

A diabetes é uma doença em que o corpo não produz ou não utiliza convenientemente insulina, uma hormona necessária para converter açúcar, amidos ou outros alimentos em energia. Quando se tem diabetes, o nível de glucose no sangue, ou de açúcar no sangue, é elevado. Sem tratamento, a diabetes pode causar complicações graves a longo prazo, incluindo falência renal, cegueira, problemas cardíacos e outras doenças potencialmente fatais.

Há actualmente 20,8 milhões de americanos com diabetes e quase um terço não o sabe. Mais de 90% dos diabéticos diagnosticados têm diabetes de Tipo 2, normalmente associados à velhice, à obesidade, à falta de actividade física e historial da doença na família.

Sintomas da Diabetes

A diabetes de Tipo 2 surge normalmente em pessoas com mais de 40 anos, mas cada vez mais jovens desenvolvem a doença, muitas vezes devido a uma má alimentação, falta de actividade física e obesidade. Entre os sintomas da diabetes incluem-se o aumento da urinação, sede, cansaço extremo, visão embaçada e desidratação. Se suspeita de poder ter diabetes, consulte imediatamente o seu médico.

Não há cura para a diabetes, mas os diabéticos podem viver vidas saudáveis controlando a doença. Facetas importantes desse controlo da doença são o exercício físico regular, uma dieta saudável e medicação.

Prevenir e Controlar a Diabetes

As boas notícias são que a diabetes de Tipo 2 pode ser prevenida. Estudos comprovam que alterações no estilo de vida, como uma perda de peso entre os 5 e os 10% e o aumento da actividade física, podem prevenir ou atrasar o desenvolvimento da diabetes de Tipo 2. Muitas pessoas, quando diagnosticadas com diabetes de Tipo 2, são aconselhadas pelo médico a controlar a doença através de uma dieta equilibrada, como a recomendada pelo Curves, e de exercício.

A Diabetes e o Exercício

Toda a gente deve fazer exercício, mas este tem benefícios acrescidos para a saúde dos diabéticos: Ajuda a controlar o peso e manter os níveis de glucose, ou açúcar, em limites saudáveis. 30 minutos de exercício moderado pode baixar os níveis de glucose no sangue entre 24 a 72 horas. Exercício moderado é qualquer exercício que aumente a temperatura do corpo e aumenta o ritmo da respiração.

A Associação Americana da Diabetes (ADA) recomenda que diabéticos de Tipo 2 tenham actividade física pelo menos três dias por semana. A ADA também recomenda:

- Pelo menos 150 minutos de actividade física moderada por semana (pode incluir três treinos Curves semanais, acompanhados por uma caminhada vigorosa de 30 minutos, duas vezes por semana) ou 90 minutos de actividade física mais vigorosa por semana (que pode ser intensificar mais os seus treinos Curves)
- Exercício de resistência, como treino com pesos, três vezes por semana (os seus três treinos Curves semanais correspondem a esta recomendação)

O exercício é bom, mas pode baixar de mais o nível de glucose no sangue. É importante vigiar os níveis de glucose no sangue antes e depois de qualquer actividade física.

Obviamente, fale com o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.

"A Curves International, Inc. é um membro empresarial da International Health, Racquet & Sportsclub Association, uma associação empresarial sem fins lucrativos, que representa mais de 7000 centros de saúde em bem-estar em 74 países."

Para mais informações, visite www.curves.com