

ATIVIDADE FISICA NO TRATAMENTO DA DIABETES



As necessidades do tratamento estão relacionadas a mudanças no estilo de vida - dieta e exercícios físicos. Segundo as modernas tendências, o tratamento se fundamenta em quatro aspectos essenciais que devem ser especificamente individualizados:

1. Alimentação saudável e equilibrada com baixo consumo de carboidratos de alto índice glicêmico;
2. Atividade física e terapêutica orientada e prescrita a partir de avaliação física para detectar as necessidades, capacidades e interesses desse diabético;
3. Autocuidados, incluindo especialmente automonitorização glicêmica, a fim de acompanhar possíveis alterações nas condições de saúde;
4. Medicação quando necessária.

O exercício físico melhora a captação da glicose pelos tecidos porque aumenta a permeabilidade da membrana, potencializando a ação da insulina, podendo ser possibilitada, inclusive, uma redução na quantidade de medicação necessária a ser utilizada para manutenção dos níveis glicêmicos.

Este efeito de tendência redutora da glicemia sangüínea se prolonga por em torno de 48 horas e é um efeito agudo e não crônico em decorrência da atividade. Por esta razão, insiste-se na importância de que atividades físicas sejam feitas de forma regular e constante pelo menos três vezes na semana. A escolha do melhor exercício deve se apoiar em "aquele que é prazeroso", não se obrigando o diabético a restringir-se unicamente à caminhada - tão usualmente indicada e certamente muitas vezes uma boa opção, mas não a única.