



CONHECENDO MAIS SOBRE O DIABETES

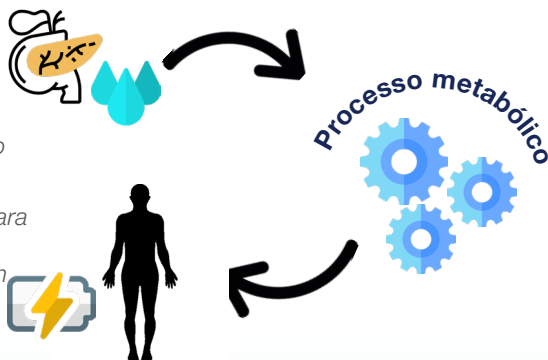
Hoje, no Brasil, há mais de 13 milhões de pessoas vivendo com diabetes, o que representa 6,9% da população. E esse número está crescendo. Saiba mais como ela funciona e transforme seu conhecimento em mais um motivo para cuidar da sua saúde.



O que é Diabetes?

Uma pessoa tem Diabetes quando suas células não conseguem usar adequadamente a glicose (açúcar) do sangue para produzir energia.

Pâncreas produz insulina



Previna-se!

30 minutos de exercícios por dia



podem reduzir o risco de diabetes tipo II em até **40%**

PREFIRA



Água
Cereais integrais
Frutas
Comida feita na hora
Rotina de horários da refeição

EVITE



Refrigerante
Embutidos
Industrializados processados
>12 colheres de açúcar diários

Fonte:
Sociedade Brasileira de Diabetes

Os tipos de Diabetes

DIABETES TIPO I

- O tipo 1 da diabetes é uma doença autoimune caracterizada pela destruição das células produtoras de insulina
- É mais frequente em indivíduos com menos de 35 anos, principalmente na infância e adolescência, mas pode surgir em qualquer idade.

Quando o nível de açúcar fica muito alto pode causar sérios danos aos olhos, aos rins aos nervos e ao coração.

Sinais de alerta



- Fome, sede e urina em excesso
- Fraqueza
- Dificuldade de enxergar
- Perda brusca de peso

DIABETES TIPO II

- É o tipo mais comum e mais grave da doença e atinge 90% dos paciente do mundo.
- Ocorre quando o pâncreas falha parcialmente. Em geral está ligada aos hábitos de vida (obesidade, sedentarismo, alimentação inadequada).

É uma doença silenciosa e envolve até 30% de carga genética quando parentes de primeiro grau tem o problema.

Sinais de alerta



- Infecções frequentes
- Alteração visual (visão embaçada)
- Dificuldade de cicatrização das feridas
- Formigamento no pés
- Furunculoses