

O GUIA DO American Diabetes Association. DIABETES

Pré-diabetes

O que é e o que pode ser feito?



O que é pré-diabetes?

O pré-diabetes é um problema que antecede o diabetes. Ou seja, os níveis de açúcar no sangue estão acima do normal, mas não são altos o suficiente para ser considerado diabetes. Não há sintomas claros para o pré-diabetes. Você pode ter pré-diabetes e não saber.

Se eu tenho pré-diabetes, o que isso significa?

Isso significa que você pode ter diabetes tipo 2 logo ou posteriormente na vida. Você também tem mais probabilidade de ter doenças cardíacas ou um derrame.

No entanto, é possível tomar algumas medidas para retardar ou prevenir o diabetes tipo 2.

Como posso retardar ou prevenir o diabetes tipo 2?

É possível retardar ou prevenir o diabetes tipo 2 com:

- atividade física, como caminhar
- perder peso se for necessário – perder mesmo poucas libras já ajuda
- tomar medicamento se o médico prescrever

Se você tem diabetes tipo 2, essas medidas podem fazer o açúcar no sangue voltar ao nível normal. No entanto, você continua correndo mais risco de ter diabetes tipo 2.



Atividades físicas regulares podem retardar ou prevenir o diabetes

Ser uma pessoa ativa é uma das melhores maneiras de retardar ou prevenir o diabetes tipo 2. Isso também pode reduzir o seu peso e a pressão arterial, melhorando os níveis do colesterol. Pergunte à equipe de profissionais da saúde quais são as opções seguras para você se manter ativo.

Uma maneira de ficar mais ativo é tentar caminhar por meia hora, cinco dias por semana. Se não tiver 30 minutos seguidos, faça caminhadas mais curtas durante o dia.

A perda de peso pode retardar ou prevenir o diabetes

Chegar a um peso saudável pode ajudar muito você. Se você está acima do peso, qualquer perda de peso, até mesmo 7% (ex., perder 15 libras se pesar 200 libras), pode prevenir ou retardar o risco de ter diabetes.



Para obter mais informações da American Diabetes Association (Associação Americana de Diabetes), acesse o site diabetes.org ou ligue para 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).



Faça o teste do risco no site diabetes.org/risktest para saber se você corre o risco de ter diabetes.



Faça opções saudáveis

Estas são algumas dicas que você pode seguir para mudar a sua alimentação. Pequenas atitudes se transformam em grandes recompensas.

- Reduza a quantidade de refrigerantes regulares e sucos. Tome água ou bebidas sem calorias.
- Escolha petiscos com baixo teor de calorias, como pipoca em vez de batata frita.
- Coma salada com tempero de baixo teor de gordura e no mínimo um legume no jantar todas as noites.
- Prefira frutas em vez de bolos, tortas ou cookies.

Reduza as calorias reduzindo o tamanho das porções.

- Coma porções menores dos seus alimentos regulares.
- Divida o prato principal com um amigo ou membro da família quando fizer uma refeição em restaurante. Ou leve a metade para casa e coma depois.

Reduza a ingestão de gordura "ruim".

- Prefira assar, grelhar ou cozinhar no vapor em vez de fritar os alimentos.
- Use uma pequena quantidade de óleo para cozinhar em vez de manteiga ou gordura.
- Experimente proteínas naturais, como feijão, em vez de carnes e frango.
- Escolha peixe no mínimo duas vezes por semana.
- Prefira carnes magras, como lombo ou miolo da carne, ou frango sem pele.
- Reduza a ingestão de carnes processadas e de alto teor de gordura, como salsichas, linguiças e bacon.
- Coma menos sobremesas com alto teor de gordura, como sorvetes, bolos com cobertura e cookies.
- Evite margarina e outros alimentos com gordura trans.

Acompanhe o seu progresso

Escreva o que você come e a quantidade de alimentos e bebidas por uma semana. Escrever essas informações deixa você mais ciente do que está comendo e ajuda na perda de peso.



Em resumo

- O diabetes é uma doença grave. Se retardá-la ou preveni-la, você desfrutará de uma saúde melhor a longo prazo.
- O diabetes é comum, mas é possível reduzir o risco perdendo alguns quilos de peso.
- Alterar a alimentação e aumentar as atividades físicas podem retardar ou prevenir o diabetes tipo 2.

Faça exames

Se você corre mais riscos de ter diabetes, pergunte ao seu médico sobre os exames na próxima consulta. Faça o teste do risco no site diabetes.org/risktest para saber se você corre o risco de ter diabetes.

Para começar

- Seja fisicamente ativo.
- Elabore um plano para perder peso.
- Acompanhe o seu progresso.

Para obter mais informações da American Diabetes Association (Associação Americana de Diabetes), acesse o site diabetes.org ou ligue para 1-800-DIABETES (1-800-342-2383).