NÃO à Diabetes!

Os benefícios para a saúde da atividade física habitual e da prática de exercício físico regular, assumem-se cada vez mais como parte fundamental do tratamento e controlo da diabetes tipo 2, com efeitos positivos no controlo glicémico, na insulino-resistência e no risco cardiovascular. **(1)**

Como consequência, várias organizações internacionais, por exemplo o "American College of Sports Medicine" e a "American Diabetes Association" (2010), recomendam a atividade física de uma forma geral e o exercício físico em particular, como uma estratégia de intervenção não farmacológica e de modificação do estilo de vida, fundamental na prevenção, tratamento e controlo da Diabetes 'tipo 2' e dos problemas cardiovasculares associados.

A maioria dos doentes com Diabetes 'tipo 2' pode praticar exercício de forma segura e efetiva, desde que sejam tomadas determinadas precauções. O exercício deve ser adaptado às complicações e contraindicações de cada indivíduo e deve ser praticado com regularidade para ter benefícios continuados.

Como exemplo, apresentamos algumas práticas de exercício na diabetes tipo 2 que podem ser adotadas, no entanto importa clarificar que qualquer tipo de prática desportiva só deve ser feito caso o seu médico dê consentimento e, de preferência, acompanhado por um profissional em exercício físico:

- Caminhar 30 minutos, em dois dias da semana
- Jogging/corrida durante 20 minutos em dois outros dias da semana
- Exercícios de força, por exemplo, nas máquinas de musculação dos jardins públicos, em três dias da semana não consecutivos, 5 a 10 exercícios para os principais grupos musculares, 3 a 4 séries de 8 a 10 repetições para cada exercício.
- Exercícios de flexibilidade/alongamentos, de forma complementar aos outros tipos de exercício;

Podemos ainda recomendar/afirmar que as tarefas domésticas, passatempos ativos como a jardinagem ou bricolage, o passeio com o cão, o uso das escadas em vez do elevador, as deslocações a pé ou as brincadeiras ativas com os filhos ou netos são tão importantes como as horas dedicadas à prática do exercício.

(1) R. Mendes, N. Sousa, V.M. Reis, J. L. Themudo Barata (20111) – Programa de Exercício na Diabetes Tipo 2, Revista Portuguesa de Diabetes: 6 (2): 62-70.

Catarina Cunha *(Técnica Superior Desporto)*

Divisão de Desenvolvimento Social – Município de Azambuja

azambuja
Município