DINO - Divulgador de Notícias

Dieta de baixo carboidrato recebe respaldo oficial

Reino Unido aprovou método que propõe alimentação com baixa ingestão de carboidrato para controle do diabetes.

02/07/2018 09:46:05

O diabetes representa um sério problema de saúde individual e populacional, não apenas pelo aumento global de sua frequência, que alcança proporções epidêmicas, mas também pelas complicações debilitantes que pode desencadear. O diabetes matou só no Brasil 406.452 pessoas entre 2010 e 2016, segundo um balanço divulgado pelo Ministério da Saúde. Somente em 2016, 61.398 brasileiros foram vítimas fatais da doença crônica.

No Brasil, estima-se que cerca de 13 milhões de pessoas têm diabetes. A alimentação é apontada como um dos principais responsáveis pelo avanço e fatalidade da doença. Os produtos derivados do trigo e industrializados são os principais alvos do debate entre profissionais da área da saúde. Amplamente consumidos, segundo pesquisadores, esses alimentos são repletos de um açúcar chamado amilopectina, que eleva a glicose no sangue mais do que o açúcar comum. Essas elevações do açúcar no sangue, com o passar do tempo, leva a chamada resistência à insulina, condição inflamatória que predispõe ao diabetes tipo 2 e outras doenças.

Para o presidente do Instituto Nacional de Estudos da Obesidade e Doenças Crônicas (Ineodoc) e autor do livro "Diabetes Controlada: o programa para controlar a diabetes e voltar a viver bem" , o médico Patrick Rocha, a abordagem atual no tratamento do diabético ainda é muito problemática no Brasil, pois foca no tratamento medicamentoso e ignora os estudos e evidências científicas mais atuais que tratam sobre hábitos alimentares que comprometem o tratamento. Segundo ele, o aspecto mais importante, tanto para a prevenção, quanto para o tratamento da doença é a alimentação.

"O tratamento de pacientes com diabetes não se trata apenas de prescrever medicamentos, mas também de uma educação alimentar e buscar ações preventivas. Muitos pacientes tem seus casos agravados por falta de informação, o que os leva a aumentar cada vez mais a dosagem das medicações e a sofrer de diversas complicações. Há mudanças em andamento neste sentido. Nesta semana o Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido aprovou oficialmente o programa de alimentação de baixo carboidrato para diabéticos. O estilo de alimentação com baixo consumo de carboidratos auxilia o paciente a controlar seus níveis de glicose no sangue, a perder peso e a diminuir sua dependência de medicamentos", explica o médico Patrick Rocha.

O Reino Unido possui duas organizações não governamentais dedicadas ao diabetes: uma, tradicional, fundada em 1934, a Diabetes UK (www.diabetes.org.uk); e outra, mais recente, de 2007, que abraçou a estratégia de baixo carboidrato nos últimos anos, a Global Diabetes Community (www.diabetes.co.uk). No mês de junho deste ano, o programa de manejo e reversão de diabetes tipo 2 da Global Diabetes Community ganhou aprovação oficial do NHS, o Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido. Com isso, a estratégia terapêutica ganhou respaldo oficial, podendo agora ser oferecida aos diabéticos pelos profissionais de atenção primaria à saúde do país.

Alinhado aos mais recentes estudos, Rocha é um dos profissionais da área da saúde pioneiros no debate no Brasil e chegou a enfrentar duras críticas a estratégia alimentar que propõe a mudança na abordagem alimentar para diabéticos.

"Pratica-se no Brasil uma alimentação de cinco décadas de atraso, com falta de orientação as pessoas sobre todos os aspectos que envolvem a saúde do diabético e pré-diabético. Pouco a pouco vemos a mudança chegar. Diferente do que muitas pessoas pensam, não é apenas o açúcar branco refinado que pode elevar os níveis de glicose no sangue. Alimentos que são ricos em carboidratos, como pães, massas, bolos, além de alimentos industrializados, possuem altas doses de açúcar em sua composição e devem ser riscados da lista de consumo de alimentos. É preciso repensar os hábitos alimentares", completa o médico.

Confira a live feita pelo médico Patrick Rocha falando sobre o que é a Resistência à Insulina: http://bit.ly/2tEgrYm