

O verão exige cuidados especiais dos diabéticos?

Dr. Luiz Clemente Rolim – endocrinologista responsável pelo Setor de Neuropatias da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)

“**S**em dúvida o clima quente influencia em vários aspectos do organismo. As mudanças começam pela maior necessidade de hidratação e a recomendação é consumir em média dois litros de água por dia. O conselho é válido para qualquer pessoa, mas, em especial aos diabéticos descompensados ou que apresentam neuropatia, pois desidratam com mais facilidade. Entre as consequências da desidratação está o falso resultado de hiperglicemia, assim como tonturas, sensação de fadiga, náuseas e vômitos. Para prevenir os transtornos, é importante ingerir água antes mesmo de a sede aparecer e evitar bebidas cafeinadas e cerveja. Por serem diuréticas, pioram a situação. Além disso, os diabéticos com neuropatia ou em quadros de hipoglicemia grave tendem a ter sudorese excessiva nas regiões da cabeça (rosto, pescoço e testa) e do tronco (tórax e abdômen), enquanto as mãos e os pés ficam mais ressecados. Importante destacar que tal indicação de consumo de água é válida à pessoas que não tenham problemas renais nem sejam cardíacas. Nesses casos, recomenda-se avaliação médica para uma adequada orientação sobre ingestão de água. Isso porque não raramente esses pacientes possuem maior tendência à retenção de

líquidos. Edema pulmonar, pressão alta e agravamento da insuficiência renal são exemplos de problemas que surgem a partir do acúmulo de líquidos.

A alimentação também precisa passar por alterações no verão. Embora a estação coincida com as festas de fim de ano, as refeições pesadas das comemorações não devem ser o padrão. Aproveite que o clima quente diminui a sensação de fome e monte pratos leves. Frutas frescas e vegetais são ricos em vitaminas e sais minerais. Outro conselho é priorizar os cereais integrais. Comparados às versões tradicionais, eles trazem a vantagem de conter baixo índice glicêmico, fazendo o açúcar chegar à corrente sanguínea mais lentamente e prolongando a sensação de saciedade. É válido ainda, deixar de lado aquelas carnes que fornecem doses excessivas de gorduras, como as tradicionais opções de churrasco. Prefira o consumo de proteínas com baixo teor de gordura, como carnes brancas, soja e tofu.

O verão representa uma boa oportunidade para eliminar os eventuais quilos extras, não só pelo ânimo que está em alta, mas também pelo aumento natural do gasto de energia. Modalidades aeróbias (como caminhada e natação)

são as melhores apostas para equilibrar o peso. Caso esteja longe das atividades físicas por algum tempo, faça um *check-up* com o médico. Vale lembrar que cardiopatas diabéticos podem não sentir dor durante eventos cardíacos.

A estação quente vem acompanhada de mais uma peculiaridade: é cenário ideal para as viagens de férias. Mesmo saindo da rotina, mantenha o esquema de refeições. Caso as mudanças sejam inevitáveis, cheque a glicemia mais vezes ao dia. Em viagens de avião, carregue o monitor de glicemia, as tiras e a insulina na bagagem de mão. Lembrando que o hormônio deve ser transportado em isopores bem acondicionados.

A quem vai à praia ou pretende pegar uma piscina, atenção especial aos pés. Aplique protetor solar no dorso e na sola para evitar bolhas ou queimaduras. A falta de sensibilidade nessas regiões, faz com que o paciente não perceba o surgimento dos problemas, que podem progredir para infecções. Também é importante manter-se calçado ao caminhar pela areia ou qualquer outro tipo de terreno e hidratar a pele dos pés ao final do dia. Evite, porém, passar creme entre os dedos, já que a umidade é ambiente propício ao surgimento de micoses. **||●**

Hamilton Penna



Depoimento a Caroline Martin