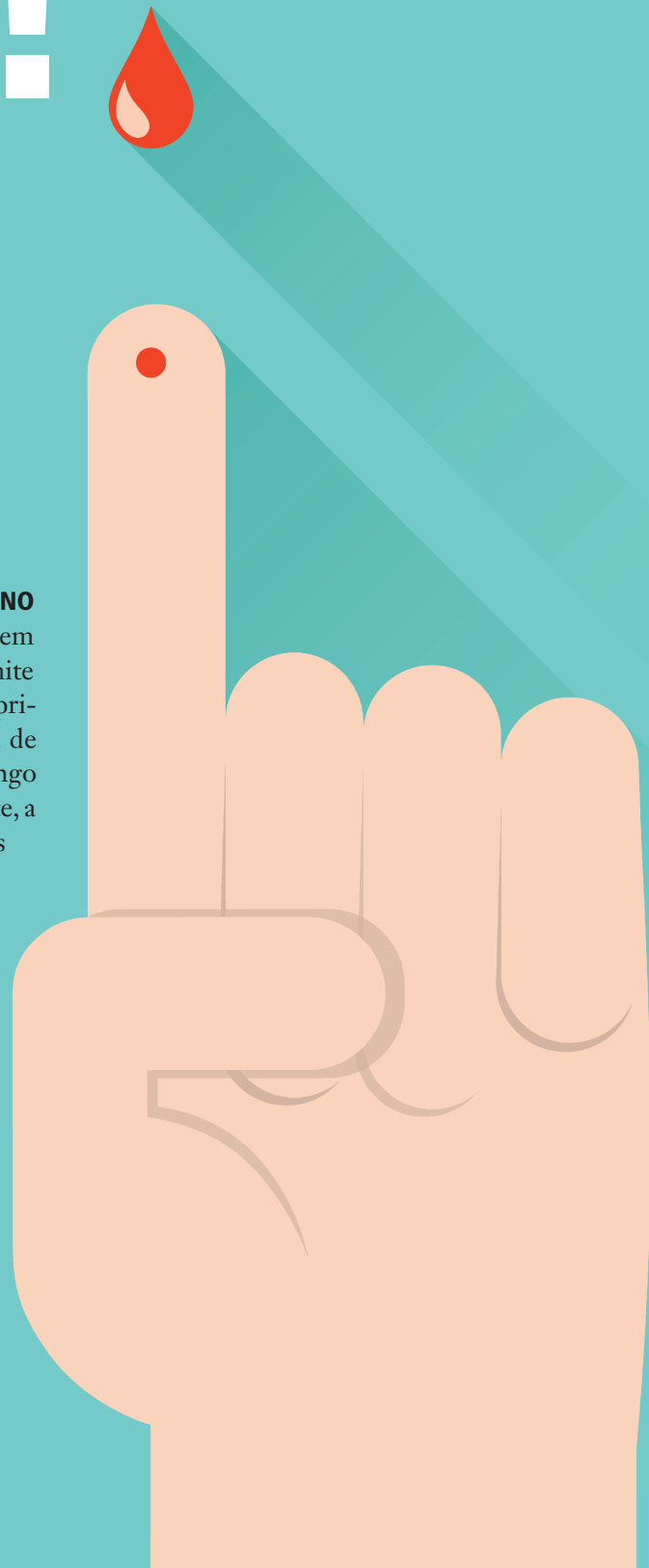


Hiperglicemia não!

Saiba como o arroz integral ajuda a controlar o diabetes

Texto **BÁRBARA GATTI/COLABORADORA**
Design **RAFAELLA BORTOLAN/COLABORADORA**

CARACTERIZADO PELO AUMENTO DE AÇÚCAR NO SANGUE (HIPERGLICEMIA), o diabetes não tem cura, mas se tratado da maneira correta, permite que seu portador leve uma vida normal. Os primeiros sinais do diabetes mal controlado são perda de peso, sede e aumento da vontade de urinar. Mas, a longo prazo, ele pode danificar outros órgãos. “Futuramente, a hiperglicemia não controlada pode causar danos aos olhos, rins, nervos e aumentar o risco de doenças cardíacas”, alerta a nutricionista Elaine Moreira. Além da aplicação diária de insulina, a alimentação é importante para controlar a doença. “Uma dieta balanceada, aliada à atividade física é o pilar do tratamento e da prevenção do diabetes, permitindo um adequado controle glicêmico, evitando que ocorra o aumento do açúcar no sangue”, esclarece a endocrinologista e metabologista Luiza Braga.



ARROZ INTEGRAL COMO ALIADO!

Alimentos ricos em fibras e com baixo índice glicêmico (IG) estabilizam a glicemia sanguínea, e é aí que o arroz integral entra: “quem tem diabetes deve consumir carboidratos com moderação, priorizando os de baixo índice glicêmico e com alto teor de fibras, à exemplo do arroz integral”, afirma a endocrinologista e metabologista Luiza Braga. As responsáveis pelo controle do diabetes são as fibras, que retardam a passagem da glicose para o sangue. Assim, não há um aumento abrupto de açúcar. Já o arroz branco, por ter maior índice glicêmico, pode piorar o quadro. “O arroz é fonte de carboidratos e a versão refinada perde a maior parte das fibras, por isso tem uma digestão mais rápida e aumenta a glicemia rapidamente”, elucida Elaine. O IG indica a velocidade com que o açúcar do alimento chegará a corrente sanguínea, e o arroz integral apresenta um índice glicêmico de aproximadamente 55, já a versão branca tem IG de 70.

MUDANÇA DE VIDA

Além da substituição do arroz branco pelo integral, outras mudanças na alimentação e no estilo de vida ajudam a controlar e prevenir diversas doenças, inclusive o diabetes. “A alimentação faz parte do tratamento, pois o consumo de carboidratos terá impacto direto na glicemia”, garante Elaine. Açúcar, mel e doces devem ser consumidos esporadicamente e com moderação, assim como alimentos ricos em carboidratos. É preciso atenção, pois mesmo os alimentos integrais não podem ser consumidos em excesso. A dieta deve ser pobre em gorduras e rica em fibras - além de alimentos integrais, verduras, frutas e feijões garantem a substância. Fracionar as refeições também ajuda, pois os lanches intermediários reduzem a fome e previnem os ataques à comida, impactando positivamente a glicemia. “Uma boa dica é preparar o prato com metade dele de **salada**, assim sobrá menos espaço para os alimentos fonte de carboidratos”, indica a profissional. A salada aumentará a ingestão de fibras, reduzindo a velocidade de absorção dos carboidratos. Já a **prática de exercícios** melhora os índices de glicose no sangue. De acordo com o médico do esporte Rodrigo Freitas, a **atividade física**, principalmente a aeróbica, diminui a resistência insulínica e melhora a afinidade de insulina para retirar o açúcar do sangue. Assim, a glicemia é restabelecida. Mas cuidado! Os exercícios devem ser acompanhados por um educador físico, pois a má orientação dos movimentos pode causar complicações, como hipoglicemia, hiperglicemia e oscilação de pressão.

CONSULTORIA Danielle Osório, nutricionista do Centro Multidisciplinar Fluminense; Vanessa Borges Barros, nutricionista; Maiara Fidalgo, nutricionista da Fluor Saudável - Clínica de Combate à Dor e ao Estresse; Carolina Berger, nutricionista; Elaine Moreira, nutricionista; Suzete Motta, médica ortomolecular
ILUSTRAÇÕES iStock.com/Getty Images e Shutterstock Images

Tome nota

Existe diferença entre índice glicêmico e carga glicêmica: “índice glicêmico representa a velocidade no aumento da glicemia após o consumo de um determinado alimento, já a carga glicêmica é um indicador da qualidade e quantidade de carboidrato a partir de uma porção do alimento”, explica o nutricionista Rogério Oliveira.

Comprovado!

Pesquisadores da Escola de Saúde Pública de Harvard concluíram que o consumo diário de arroz branco favorece o surgimento de diabetes tipo 2. Os cientistas acompanharam homens e mulheres durante 20 dias e, nesse período, quem consumiu arroz branco cinco vezes na semana aumentou em até 17% as chances de adquirir a doença.

