

Diabetes Infantil

Engana-se quem pensa que o diabetes é uma doença que afeta somente os adultos. Crianças e adolescentes também podem ter predisposição para desenvolvê-la, tanto por questões hereditárias como pela obesidade, associada a um estilo de vida sedentário e a péssimos hábitos alimentares, que vem se disseminando em todo o mundo de forma assustadora. Tudo isso tem elevado os índices de diabetes infantil. Para evitar o surgimento da doença e possíveis complicações futuras, é de extrema importância estar atento às medidas de prevenção logo nos primeiros anos de vida. Saiba, então, **como evitar diabetes na infância.**



Sintomas aos quais deve estar atento

Se notar no seu filho este conjunto de sintomas, fique atento, pois coincidem com a sintomatologia típica da diabetes:

- Sede excessiva;
- Urinar com muita frequência em grande quantidade.
- Apetite voraz;
- Emagrecimento;
- Cansaço.

Prevenção

O estilo de vida saudável é a principal forma de prevenir e controlar a doença



- Estimule seu filho a praticar regularmente atividades físicas (jogar bola, nadar, correr, fazer judô, dançar... Programe atividade física para você e seu filho.
- Ofereça sempre frutas, verduras e legumes frescos, garantindo uma alimentação saudável e equilibrada. Monte sempre um prato bem colorido.
- Diminua o consumo de açúcar, frituras e gorduras. Negocie com seu filho para que algumas guloseimas sejam consumidas somente no final de semana.
- Mantenha as refeições das crianças em horários regulares e não pule nenhuma refeição, principalmente o café-da-manhã.
- Na hora do lanche, incentive a alimentação com frutas, creme de frutas e alimentos integrais;
- Prefira sempre sucos naturais ou de polpa;
- Na dúvida, converse com o seu pediatra ou procure um médico endocrinologista para avaliar e orientar sobre a saúde do seu filho.

O controle da obesidade diminui os riscos de desenvolver diabetes.

OBS: RESSALTAMOS QUE ESTAS ALTERAÇÕES PARA PREVENÇÃO A NUTRIÇÃO, DESCRITAS NO JORNAL, SÃO PARA DIABETES TIPO II, SEGUINDO ESTAS RECOMENDAÇÕES, PODEM TER O NÍVEL DE GLICOSE MAIS EQUILIBRADO. A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E EXERCÍCIO SÃO RECOMENDADOS PARA OS DOIS TIPOS DE DIABETES.

Fonte: Manual do Diabetes

