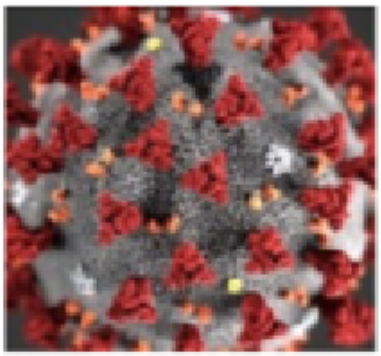
GEMNUT



Nutrição em época de coronavírus: Orientações para indivíduos com diabetes, hipertensão e asma

Diabetes

Atualmente 16 milhões de brasileiros são portadores de diabetes, caracterizando o extenso grupo de risco do covid-19, não pelo maior risco de infecção, mas sim de complicações do vírus. Os diabéticos mais vulneráveis à covid-19 são aqueles com longa história de diabetes, mau controle glicêmico, presença de complicações da própria doença e idosos (>60 anos).

Porém, é possível sim, independente do tipo de diabetes, prevenir complicações desta nova virose, além da própria diabetes. A partir da alimentação, o controle glicêmico será a chave para o sucesso. Seguem algumas orientações:

- Prefira alimentos naturais e preparações caseiras. Produtos industrializados contém uma gama de ingredientes e excesso calórico, que podem influenciar na sua glicemia;

- Não tenha medo dos carboidratos, mas modere seu consumo, não os misture em uma mesma refeição, coma um tipo a cada refeição: arroz ou macarrão, batatas ou aipim ou inhame, ou quando consumir dois tipos, diminua a porção de cada um pela metade;

- Dê preferência aos cereais integrais (aveia, pães e arroz integral);

- Varie o consumo de vegetais, e consuma se possível, diariamente;

- Consuma frutas sempre com a casca, para maior fornecimento de fibras. Evite sucos;

- Sempre consuma fonte de carboidrato com alguma proteína, fibra ou gordura. Por exemplo: macarrão com carne ou vegetais, banana com aveia ou uma fruta com castanhas ou linhaça;

- Todas as refeições (principalmente, café da manhã, almoço e jantar) devem ser completas, ter no mínimo um carboidrato, proteínas (ovos, leite e carnes) e fibras (vegetais e grãos integrais). Realize suas refeições em horários regulares e nunca pule refeição, principalmente em uso de insulina.

Hipertensão

No Brasil, a hipertensão arterial atinge 32,5% (36 milhões) de indivíduos adultos, e em mais de 60% dos idosos. Um dado que merece atenção, por se tratar de um grupo de risco para o covid-19.

Caracterizada pela aumento da pressão nos vasos sanguíneos, a hipertensão pode trazer problemas cardíacos, e no momento atual, devemos redobrar a atenção. Fazer o uso correto dos medicamentos, alimentação equilibrada e prática de atividade física (orientada por profissional de educação física), são os aliados para a prevenção de complicações e manter a pressão adequada. A seguir, algumas orientações:

- Alimentos ricos em sódio devem ser evitados: carne processada (linguiça, bacon, salame, presunto, mortadela, salsicha, nuggets (mini chicken); Prefira carnes magras, aves e peixes;

- Preferir leite e derivados com pouco gordura (desnatados ou semidesnatados);

- Dar preferência a temperos e ervas naturais (páprica, cebola, alho, orégano, alecrim, manjericão, açafrão, tomilho, noz moscada, louro, entre outros), ao consumo dos industrializados (temperos prontos, realçadores de sabor, caldo de carne ou galinha, molho shoyu, molho de salada e sal light);

- Reduza o sal no preparo dos alimentos, não leve o saleiro à mesa e não acrescente sal depois do alimento pronto;

- Reduza o consumo de industrializados (bolos, biscoitos) e dê preferência a frutas (4 a 5 porções/dia, se possível), grãos integrais e verduras variadas;

- Prefira alimentos assados, cozidos, grelhados ou refogados, evite frituras.

Asma

A organização Mundial da Saúde incluiu a asma, por ser uma doença crônica, no grupo de risco para o covid-19. É importante que pessoas asmáticas mantenham seu tratamento de base, para manter um bom controle da doença, fundamental para reduzir os riscos de complicações.

A alimentação também é uma boa aliada para este grupo, hábitos alimentares saudáveis são considerados benéficos para este grupo, pois configuram alimentos com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, o que ajudam a controlar os sintomas da asma. A seguir estão listadas algumas orientações:

- Inclua diariamente na alimentação variedades de frutas e verduras;
- Evite carnes e alimentos processados, prefira carnes magras, aves e peixes;
- Inclua na sua alimentação alimentos ricos em ômega-3, como: peixes (salmão, atum, sardinha), linhaça e chia;
- Dê preferência para o consumo de grãos integrais;
- Evite excesso de açúcar e sal, prefira sempre alimentos e temperos naturais;
- Evite frituras, e se possível, utilize azeite na alimentação (temperos de salada ou alguns preparos, como refogar um alimento).

Referências:

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. No Brasil, há mais de 16,5 milhões de pessoas com a doença e metade desconhece o diagnóstico. SBD, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Nota de esclarecimento da Sociedade Brasileira de Diabetes sobre o coronavirus (covid-19). SBD, 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol, 107(3):1-83, 2016.

SOCIEDADE LATINOAMERICANA DE ALERGIA, ASMA E IMUNOLOGIA. Recomendações sobre Coronavírus para pacientes portadores de ASMA. 2020.

ROLAND et al. Associations between dietary scores with asthma symptoms and asthma control in adults. European Respiratory Journal, 52: 1702572, 2018.

D'INNOCENZO et al. Padrão alimentar, asma e sibilo atópico e não atópico em crianças e adolescentes: estudo SCAALA, Salvador, Bahia, Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 30(9):1849-1860, 2014.

Email: gemnut@googlegroups.com

Instagram: @gemnut_