

O consumo de lácteos pode contribuir para reduzir o risco de diabetes

A diabetes é uma doença crônica que ocorre quando o corpo não consegue regular adequadamente os níveis de açúcar no sangue.

Se não tratada a tempo, pode ocasionar graves complicações que afetam o coração, os rins, os olhos e outras partes do corpo. Atualmente, a diabetes representa a terceira causa de morte na Guatemala, e ao nível mundial, estima-se que a cada seis segundos uma pessoa perde a vida como consequência desta enfermidade.

De acordo com a Organização Panamericana de Saúde (OPS), na América o panorama é alarmante: 68 de cada 100 adultos vivem com sobrepeso ou obesidade e 36 de cada 100 pessoas realizam pouca ou nenhuma atividade física.

Estes fatores de risco se refletem diretamente no aumento da diabetes tipo 2, que constitui 90% dos casos e que, na maioria das situações poderia ser prevenida com hábitos saudáveis. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), desde 1975 a obesidade triplicou em todo o mundo, afetando atualmente mais de 800 milhões de pessoas. Sobre este tema, Estefani Soto, nutricionista de Dos Pinos, comentou: “O aumento da diabetes na região é um reflexo de como os hábitos diários impactam diretamente na saúde. Apostar em uma alimentação equilibrada, acompanhada de exercícios e check-up médico, é fundamental para reverter esta tendência e proteger o bem-estar das famílias”.

O papel da alimentação na prevenção e controle da diabetes

A OPS destaca a importância de fortalecer a educação em saúde, tanto para equipes médicas como para as pessoas que vivem com diabetes e seus cuidadores. A alimentação tem um papel essencial. Manter uma dieta equilibrada, acompanhada da atividade física e controles médicos periódicos é essencial para prevenir complicações.

Um aliado importante na prevenção e controle da diabetes é o consumo de produtos lácteos. “Na Guatemala, a diabetes afeta mais de 10% da população adulta e por isso é essencial incentivar uma alimentação saudável que leve à prevenção e ao controle. Os lácteos, por ser fonte de cálcio, proteína e vitamina D, se convertem em aliados estratégicos para manter a saúde metabólica e favorecer um estilo de vida equilibrado”, diz Soto.

Entre os lácteos recomendados para pessoas com diabetes estão:

- De baixo índice glicêmico: leite desnatado, leite integral e iogurte de baixo teor de gordura.
- De índice glicêmico médio: sorvetes com baixo teor de gordura e sem açúcar adicionado, queijo cottage ou queijos de baixo teor de gordura.

A recomendação é de três a quatro porções diárias de lácteos, sempre como parte de uma dieta balanceada e acompanhada de atividade física regular, complementa a nutricionista.

[Acesse aqui a matéria na íntegra](#)

Fonte: newsinamerica.com – Tradução livre:
www.terraviva.com.br