

**Evento desvenda as principais incertezas sobre alimentação e diabetes**

*Durante o Diabetes On, que acontece em 10 de novembro, em São Paulo, será possível esclarecer dúvidas em relação aos cuidados com a alimentação de quem a doença*

Quais as restrições alimentares da pessoa com diabetes? Pode comer o quê? E doces e frutas, nunca mais? E massas? Essas e muitas outras dúvidas sempre surgem quando o assunto é diabetes x alimentação e o evento Diabetes ON, que acontece no próximo dia 10 de novembro, no Centro de Convenções Rebouças, em São Paulo (SP), vai esclarecer essas e outras questões.

De acordo com o endocrinologista Marcio Krakauer, diretor da Sociedade Brasileira de Diabetes de São Paulo, a alimentação de uma pessoa com diabetes não precisa ter restrições, precisa ser saudável. "O cardápio equilibrado é para todo mundo. As escolhas erradas e a ingestão diária de comidas gordurosas, refrigerante e sobremesas contribuem para o aumento do número de obesos no mundo. E, com o excesso de peso, vêm os malefícios para a saúde, entre eles, o diabetes", destaca.

Para o médico nada está proibido na hora de montar o prato, mas é preciso moderação. A dieta para pessoas que têm diabetes é fácil, não precisa ser sem sabor, muito menos sem tempero. "Com moderação, nada é proibido. Ou seja, é preciso manejar nas porções e não deixar de verificar as taxas de açúcar no sangue. Outra questão importante é não ficar em jejum por muitas horas. O ideal é fracionar a comida, fazendo cinco ou seis refeições ao longo do dia", explica.

Evitar exageros é fundamental para manter o controle do diabetes em dia. Comer muitas verduras e legumes no almoço e no jantar é extremamente importante. Os vegetais dão sensação de saciedade. Já a carne vermelha pode ser consumida em média duas vezes por semana. Nos outros dias, segundo o especialista, a recomendação é optar por frango e peixe. Já o preparo pode ser cozido, assado ou grelhado. "A alimentação saudável é a chave do sucesso, se possível com orientação de um bom nutricionista", recomenda Krakauer.

O médico também ressalta que os sucos naturais não devem ser consumidos com tanta frequência por serem bem calóricos. O recomendado é o consumo da própria fruta. "No entanto tomar um copo de vez em quando não tem nada demais. Em situações de hipoglicemia (distúrbio provocado pela baixa concentração de glicose no sangue), o suco pode ajudar os índices de açúcar a voltarem aos patamares normais. Mas a regra geral durante as refeições é evitar muito líquido, seja ele qual for", completa.

Receber o diagnóstico de diabetes de um filho é muito mais delicado quando ele tem apenas sete anos. Foi o que aconteceu há dois anos com Luciana Morão, mãe de Ana Luiza Mourão. Segundo ela, a princípio, o resultado gera desespero, principalmente pela falta de informações. "Parece que você está em corredor escuro, prestes a levar uma paulada. Os primeiros três meses foram horríveis e não deixava minha filha sair de casa. Tinha medo de precisar negar algo que ela pediria para comer", conta.

Com o passar do tempo e o auxílio de médicos, nutricionistas e redes sociais, Luciana foi entendendo que ter um filho com diabetes não seria o fim do mundo. Era preciso apenas foco e muita dedicação. “Certa vez, minha filha chegou da escola chorando, pois, durante uma festa de aniversário, a professora negou bolo a ela pelo fato de ter diabetes. E não é assim. Minha filha não é diferente de ninguém e, com moderação e controle, pode comer de tudo”, enfatiza.

Segundo Luciana, hoje, Ana Luiza lida muito bem com o diabetes. “Ela cuida da alimentação, está sempre de olho no nível de glicemia e sabe até mais sobre o diabetes do que eu. Criamos um perfil no Instagram ([@anasemdiabetes](https://www.instagram.com/anasemdiabetes)) e compartilhamos seu dia a dia. As redes sociais nos ajudaram tanto quando tivemos o diagnóstico e queremos fazer o mesmo para outras pessoas”, finaliza Luciana.

O Diabetes ON contará com uma série de atividades como a realização de exames gratuitos (como fundo de olho, teste de sensibilidade dos pés, hemoglobina glicada, entre outros), palestras interativas, informações sobre tratamentos e novas tecnologias, bem como uma exposição de serviços e produtos. Para saber mais sobre esses assuntos, basta se inscrever pela internet no *site* do Diabetes On: [www.diabeteson.com.br/credenciamento](http://www.diabeteson.com.br/credenciamento). Os ingressos custam entre R\$ 20 (acesso à feira e atividades especiais, com exceção das palestras e oficina de carboidratos) e R\$ 110 (acesso para todas as atividades – sujeitas à lotação de sala), de acordo com os lotes de venda. Menores de 11 anos têm acesso gratuito. Outras informações podem ser obtidas pelo site: [www.diabeteson.com.br](http://www.diabeteson.com.br).

## **SERVIÇO**

### **Diabetes On**

**Data:** 10 de novembro (domingo)

**Horário:** das 8h às 18h

**Local:** Centro de Convenções Rebouças - Av. Rebouças, 600 – Pinheiros - São Paulo – SP

**Inscrições e mais informações:** [www.diabeteson.com.br/credenciamento](http://www.diabeteson.com.br/credenciamento)

### ***Sobre o Diabetes On***

Evento organizado pela Forma Promocional, responsável pelo sucesso do Guia e Portais *Free Shop* e pelas Feiras Brazil Promotion. O Diabetes On tem como objetivo empoderar e dar respostas para as necessidades e anseios das pessoas com diabetes, tendo sempre em mente que existe tratamento e pode-se levar uma vida saudável, feliz e produtiva.

### ***Mais informações à imprensa:***

LF Comunicação Corporativa

Tatiane Oliveira – [tatiane@luciafaria.com.br](mailto:tatiane@luciafaria.com.br)

Renata Rosa – [assessoria02@luciafaria.com.br](mailto:assessoria02@luciafaria.com.br)

Telefone: 55 (11) 3277-8891 ramal 22 e 55 (11) 99463-3865