

5 formas de reduzir o risco de desenvolver doença cardiovascular em doentes com diabetes tipo 2

Uma vez que as pessoas com diabetes tipo 2 têm pelo menos 50% mais probabilidades de morrer de doença cardiovascular (DCV) do que as pessoas sem diabetes, é muito importante saber como reduzir os riscos.¹ Nesta lista, explicamos 5 formas de reduzir os riscos de DCV no doente com diabetes tipo 2. Procura conselhos adicionais sobre este tópico? Não hesite em falar com o seu médico. #AtTheHeartOfDiabetes

1. Manter um peso corporal saudável



Um dos maiores fatores de risco para as doenças cardiovasculares (DCV) na diabetes tipo 2 é o excesso de peso. A obesidade tem sido associada à resistência à insulina. O risco de desenvolver DCV pode ser diminuído através da perda de peso. A perda de peso ajuda a aumentar a sensibilidade à insulina. Assim, é muito importante manter um peso corporal saudável.¹

Sugestão: Debater a DCV com o seu médico. O seu médico pode avaliar os seus fatores de risco associados à DCV, entre os quais o excesso de peso.¹

2. Praticar regularmente exercício físico

Uma forma de manter um peso corporal saudável é fazer exercício regularmente. Para pessoas com diabetes tipo 2, o exercício é extremamente importante, pois uma vida sedentária é um fator de risco importante para desenvolver doença cardiovascular.^{1,2} A investigação mostra que os exercícios aeróbicos (por exemplo, correr ou nadar) combinados com exercícios de resistência (por exemplo, flexões e agachamentos de pernas) ajudam no controlo glicémico e perímetro abdominal.²



Sugestão: Fazer exercício acompanhado! Um parceiro de desporto pode motivá-lo/a.

3. Tenha uma alimentação saudável



Além de fazer exercício regularmente, é importante ter uma alimentação saudável. Esta combinação ajuda a controlar o seu peso corporal. Ajustar a sua dieta pode contribuir para diminuir o risco de doença cardiovascular. Em geral, comer de forma saudável significa seguir um padrão de refeição regular, comer legumes e frutas, etc. No entanto, existem algumas sugestões alimentares relevantes para as pessoas com diabetes tipo 2. Por exemplo, se ingerir muita gordura saturada, poderá atingir níveis mais elevados de mau colesterol designado LDL no sangue. Este tipo de colesterol aumenta o risco de DCV, acumulando gordura nos vasos sanguíneos. Por isso, tente evitar a gordura saturada e faça uma dieta que contenha gorduras insaturadas.³

Sugestão: Tente diminuir a ingestão de sal, pois o sal está associado ao aumento da pressão arterial. Este é um fator importante para evitar o risco de doença cardiovascular.³

4. Gerir o stress

Quando o seu corpo produz demasiada hormona do stress 'cortisol', pode ocorrer hipertensão.⁴ Como a hipertensão é um dos factores de risco mais importantes de doença cardiovascular, como a doença coronária e o acidente vascular cerebral⁵, as pessoas com diabetes tipo 2 devem controlar o stress. Por exemplo, dormindo o suficiente, planeando momentos para relaxar e escolhendo os desportos que realmente gosta de praticar.⁶



Sugestão: Sente stress no trabalho? Faça uma caminhada para aliviar a tensão.⁷

5. Deixar de fumar



O tabagismo está associado à resistência à insulina e aumenta 2 a 3 vezes a incidência de doença coronária. Além disso, fumar aumenta o risco de ataque cardíaco e de acidente vascular cerebral. Assim, é altamente recomendável deixar de fumar para reduzir os riscos de DCV em doentes com diabetes tipo 2.⁸ Há muitas coisas que pode fazer para aumentar a probabilidade de sucesso. Por exemplo, experimentar a terapia de substituição de nicotina e evitar o álcool e outros factores desencadeantes.⁹

Sugestão: Partilhe o seu plano para deixar de fumar com a sua família e amigos e com o seu médico. Eles podem encorajá-lo/a a continuar.

● Procura aconselhamento sobre como reduzir o risco de desenvolver doença cardiovascular?

Não hesite em falar com o seu médico.

#AtTheHeartOfDiabetes

Fontes:

1. American Heart Association. Cardiovascular Disease and Diabetes. Disponível em www.heart.org/en/health-topics/diabetes/why-diabetes-matters/cardiovascular-disease-diabetes. Último acesso em 12 Julho de 2019.
2. Chudyk A, et al. Effects of Exercise on Cardiovascular Risk Factors in Type 2 Diabetes: A meta-analysis. *Diabetes Care*. 2011;34(5):1228-1237.
3. Diabetes UK. Eating for diabetes and heart health. Disponível em www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health. Último acesso em 12 Julho de 2019.
4. Whitworth JA, et al. Cardiovascular Consequences of Cortisol Excess. *Vasc Health Risk Manag*. 2005;1(4):291-299.
5. Kjeldsen SE. Hypertension and cardiovascular risk: General aspects *Pharmacol Res*. 2018 Mar;129:9599.
6. The Global Diabetes Community. Diabetes and Stress. Disponível em www.diabetes.co.uk/diabetes-distress.html. Último acesso em 12 Julho de 2019.
7. Sanders Polin, B. Reduce Stress to Help Your Diabetes. Disponível em www.ontrackdiabetes.com/live-well/stress-management/reduce-stress-help-your-diabetes. Último acesso em 12 Julho de 2019.
8. Chang SA. Smoking and Type 2 Diabetes Mellitus. *Diabetes Metab J*. 2012;36(6):399-403.
9. Web MD. Slideshow: 13 Best Quit-Smoking Tips Ever. Disponível em www.webmd.com/smoking-cessation/ss/slideshow-13-best-quit-smoking-tips-ever. Último acesso em 12 Julho de 2019.

EM-PT-100195_nov2019