

AABB PONTA GROSSA

Papel da atividade física no tratamento do Diabetes Mellitus Tipo 2

Confira resultado de estudos realizados pela revista Plos One sobre a influência dos exercícios físicos no tratamento da doença.

Em 13 de novembro de 2013, a revista PLOS ONE publicou uma revisão dos estudos realizados entre 2000 e 2012 enfocando o papel da atividade física no tratamento do Diabetes Mellitus Tipo 2.

No Diabetes Tipo 2, o paciente produz insulina, mas essa insulina não exerce adequadamente seu papel no controle da glicose no sangue porque o corpo resiste a ela, aumentando consequentemente os níveis de glicose.

A atividade física tem papel fundamental no tratamento do Diabetes Tipo 2 junto com a dieta e medicações. O exercício melhora o controle da glicose no sangue, a sensibilidade à insulina (melhora da ação da insulina no corpo) e diminui os fatores de risco cardiovasculares. O mecanismo exato de como o exercício físico melhora o controle do Diabetes Tipo 2 não está completamente elucidado. Sabe-se que, durante o exercício, a redução dos níveis de glicose sanguínea acontece devido ao aumento da captação de glicose pelo músculo esquelético. O aumento na sensibilidade à insulina normalmente não dura mais que 72 horas. Desse modo, a atividade física regular deve ser realizada no mínimo três vezes na semana no tratamento do Diabetes Tipo 2 (pelo menos 150 minutos/semana).

O exercício aeróbico é aquele que melhora o consumo de oxigênio e o funcionamento dos sistemas cardiovascular e respiratório. São programas de treinamento simples, como os de natação, bicicleta, esteira, caminhadas, corrida e pular corda. Exercícios moderados levam à manutenção da pressão sanguínea em pacientes diabéticos com complicações neuropáticas. E exercícios intensos produzem redução de peso com melhora significativa na sensibilidade à insulina, melhora da glicemia em jejum e do perfil lipídico, além de restaurarem a função endotelial e reduzirem a rigidez das artérias.

Os exercícios de resistência (levantamento de pesos) também levam à melhora da resistência à insulina e ao controle da glicose sanguínea, aumentam o gasto energético diário e melhoram a qualidade de vida. Além disso, este tipo de

AABB PONTA GROSSA

atividade física tem o potencial para aumentar a massa e a força muscular e melhorar a densidade mineral óssea, contribuindo para a prevenção da sarcopenia (a perda de massa e a diminuição da força muscular esquelética com o envelhecimento) e osteoporose no Diabetes Tipo 2.

Há a necessidade do uso de equipamentos e apropriada supervisão. Este tipo de exercício é seguro e eficaz no tratamento de pacientes diabéticos idosos com resistência à insulina.

Outros tipos de exercício incluem o exercício de endurance (atividades físicas de longa duração e baixa intensidade), exercício passivo (executado com a ajuda de outra pessoa ou produzido por esforço voluntário de outro segmento do próprio corpo do paciente), yoga etc. Há poucos estudos enfocando esses tipos de exercícios no tratamento de pacientes com Diabetes Tipo 2. Alguns estudos referem que exercícios de endurance reduzem a hiperglicemia pós-prandial. Até o momento, há relatos conflitantes sobre o impacto da yoga no tratamento do Diabetes Tipo 2. Alguns estudos relatam melhora no controle glicêmico e outros não demonstraram este efeito.

Antes de se prescrever qualquer atividade física para o paciente com Diabetes Tipo 2, alguns cuidados devem ser tomados. Embora o exercício seja efetivo nestes pacientes, há o risco de morte súbita em pacientes diabéticos que têm doença cardíaca coronariana. Além disso, falência na recuperação da frequência cardíaca após o exercício tem sido relatada em pacientes diabéticos devido a neuropatia autonômica cardíaca. Desse modo, recomenda-se que seja feita avaliação cardiológica para isquemia miocárdica e neuropatia autonômica cardíaca antes de qualquer prescrição de exercício.

Pacientes diabéticos com complicações tais como retinopatia, nefropatia e neuropatia devem ser supervisionados por profissionais do exercício físico para orientação individualizada. Em pacientes diabéticos com complicações em membros inferiores é necessário considerar exercícios como a natação, a qual não envolve estresse gravitacional em membros inferiores. É importante avaliar hipoglicemia associada ao exercício com monitorização da glicemia capilar antes, durante e após a atividade física e ingestão adequada de carboidrato durante o exercício, além de ajustes adequados de medicações em uso para tratamento do Diabetes Tipo 2. É também fundamental monitorizar a frequência cardíaca e a pressão arterial após a atividade física e sempre terminar a atividade física com uma sessão de exercícios de alongamento.

Acredito que todos os profissionais que atendem pacientes com Diabetes Tipo 2 devem informá-los dos benefícios da atividade física e motivá-los a

AABB PONTA GROSSA

desempenhar tanto exercícios aeróbicos e de resistência adequados para a condição clínica do paciente.

Dra. Edna de Jesus Litenski Barbosa, médica endocrinologista do Centro de Diabetes Curitiba

Fonte: <http://www.centrodediabetescuritiba.com.br/artigos/papel-da-atividade-fisica-no-tratamento-do-diabetes-mellitus-tipo-2/>