



5K - 10K - 15K
SP - 03.09 RIO - 24.09

INSCREVA-SE
#CORRIDAVENUS

TREINO NUTRIÇÃO BELEZA ESTILO CORPO DE MULHER SUA HISTÓRIA

W RUN > CORPO DE MULHER

DIABETES E CORRIDA: DICAS PARA TREINAR SEM PROBLEMA

Com a alimentação e os cuidados certos, pessoas com a doença podem praticar o esporte e garantir muitos benefícios para a saúde

Por: Juliana Mesquita - São Paulo - 28/04/2017

Compartilhe Compartilhar Tw G+

Caracterizado pela falta de produção de insulina pelo pâncreas (tipo 1) ou pelo aproveitamento inadequado do hormônio (tipo 2), o diabetes atinge cerca de 13 milhões de pessoas no Brasil, de acordo com a Federação Internacional de Diabetes.

O problema, que pode aparecer em qualquer fase da vida, tende a gerar sérias consequências à saúde, caso não seja tratado: rins, olhos e sistema nervoso podem ser afetados. Em contrapartida, quando se adota bons hábitos, como a prática de atividades físicas aliada a uma boa alimentação, é possível ter uma vida longa e saudável. E a corrida é uma grande aliada para isso!

Sua Corrida
173,150 likes

Like Page Learn More

Be the first of your friends to like this

PUBLICIDADE



Na maioria das vezes, a modalidade entra na vida da pessoa com diabetes apenas como uma maneira de controlar a doenças, mas se torna uma paixão. Porém, para que a diabética não sofra com inconvenientes durante treinos e provas – como a hipoglicemia (baixo nível de açúcar), que gera sintomas como tontura e confusão mental – é importante ter um planejamento e orientação de especialistas.

MAIS

[A corrida é um ótimo remédio contra a depressão](#)

[Suar muito no treino queima gordura?](#)

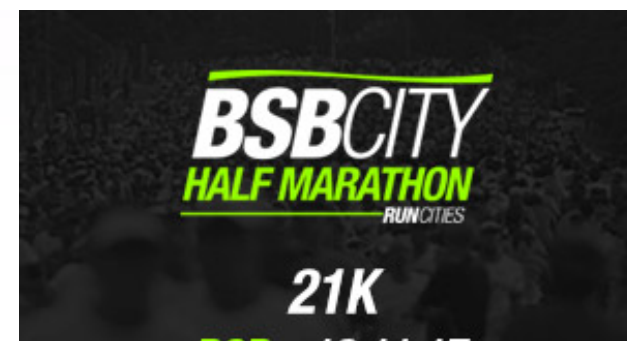
[Thaís venceu o câncer e o lúpus com ajuda da corrida](#)

Acompanhamento nutricional

Seja antes dos treinos, seja no dia a dia, a alimentação de pessoas com diabetes deve conter carboidratos de baixo e médio índice glicêmico (IG): pães e grãos integrais, batata-doce, mandioquinha e algumas frutas (maçã, pera, melão, morango). “Eles ajudam a evitar uma possível hipoglicemia e a garantir um bom rendimento no exercício”, destaca Alan Tiago Scaglione, nutricionista da Estima Nutrição, em São Paulo. Já alimentos de alto IG, como doces em geral, refrigerantes, pães e massas refinadas e sucos industrializados, devem ser evitados para não elevar a glicemia.

Durante a corrida

Em atividades com mais de uma hora de duração, é necessário consumir alimentos ou suplementos para evitar a hipoglicemia, como o [gel de carboidrato](#). “Também deve ser feito o uso de repositores hidroeletrólíticos para recompor os minerais perdidos durante a corrida”, lembra Alan. De



TAGS

alimentação atividade física
bem-estar corpo correr
corrida corrida de rua
dieta emagrecimento exercício
exercícios meia maratona
nutrição perda de peso
saúdável **saúde**
treinamento treino wrun
yoga

NEWSLETTER

E-MAIL:

UF: SEXO:

acordo com o nutricionista, é importante averiguar a glicemia a cada 30 minutos de exercício para evitar qualquer surpresa desagradável. Após a corrida, também é necessário ingerir carboidratos de baixo e médio índice glicêmico para repor as energias.

Check-up necessário

Antes de começar a correr ou encarar qualquer esporte intenso, é muito importante que a pessoa com diabetes consulte o endocrinologista. Dependendo do caso, pode haver algumas restrições para o paciente. “Nível muito elevado de açúcar na corrente sanguínea contraindica a atividade física intensa. Além disso, é necessário passar por uma avaliação laboratorial e por exames que permitam avaliar o risco de infarto, como o teste ergométrico”, frisa Renato Zilli, endocrinologista do Hospital Sírio Libanês, em São Paulo.

6 dicas para correr sem problema!

O endocrinologista Renato Zilli e o médico do esporte Fellipe Savioli indicam alguns cuidados para pessoas com diabetes evitarem a hipoglicemia (baixo índice de açúcar no sangue) em treinos e provas.

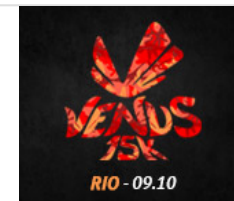
- Cada caso é individual. Por isso, é importante a parceria entre paciente, médico, treinador e nutricionista para adaptar as medicações (principalmente a insulina), dieta e exercícios.
- Em treinos e provas longas, o ideal é monitorar a glicose a cada 30 minutos. “Uma excelente opção para isso são os medidores contínuos de glicemia, que possuem patches que a pessoa coloca na região posterior do braço. Eles enviam de minuto em minuto o nível de glicemia do sangue, sem a necessidade de ficar furando o dedo para fazer o teste. O medidor conseguirá trazer informações muito valiosas, para planejar com maior eficiência o melhor momento para administrar as medicações”, explica Savioli.
- A atividade física prolongada pode levar à hipoglicemia tardia. Então, alimentar-se depois da corrida é muito importante.

[CADASTRAR](#)

EVENTOS

PRÓXIMO EVENTO
VENUS 15K
RJ
09 DE OUTUBRO

[INSCREVA-SE](#)



[CALNDÁRIO COMPLETO](#) | [RESULTADO DE PROVAS](#)

SIGA O SUA CORRIDA NAS REDES SOCIAIS



Facebook



Twitter



Google +



RSS

– A Associação Americana de Diabetes recomenda a ingestão de carboidratos de 2 mg a 3 mg/kg/min durante treinamentos leves e de 5 mg a 6 mg/kg/min em atividades extenuantes. Alguns estudos propõem que o consumo de carboidratos para pacientes com diabetes seja de 15 g a 30 g a cada 30 minutos em exercícios prolongados (com mais de uma hora).

– Durante a corrida, a meta é manter a glicemia maior que 110 mg/dL. Se estiver menor, aposte nos carboidratos de baixo, médio ou até alto índice glicêmico (conforme indicado por seu médico e nutricionista) para elevar o açúcar no sangue. Caso esteja maior que 250 mg/dL, é recomendado suspender a atividade física.



SAMSUNG
Galaxy S8

POR: R\$ 1.428,00
EM 12X R\$ 119,00
*NO COMBO MULTI 25GB

LIGUE: 4004-4900

OU VÁ ATÉ UMA LOJA CLARO

NET Claro
COMBO MULTI



Compartilhe



Compartilhar



Tw



G+

0 comentáriosClassificar por **Mais antigos** ▼

Adicionar um comentário...

Plugin de comentários do Facebook

MATÉRIAS RELACIONADAS[VEJA MAIS](#)