justNews
a partilhar informação desde 1981

2019-10-09 18:21:05

http://justnews.pt/noticias/hospital-lusiadas-porto-com-dia-aberto-sobre-a-gestao-da-diabetes

Hospital Lusíadas Porto promove «Dia Aberto sobre a gestão da diabetes»

No próximo dia 12 de outubro, o Hospital Lusíadas Porto (HLP) abre as portas à população para o "Dia Aberto sobre a Gestão da Diabetes no Dia-a-Dia", entre as 10h e as 12h30. Para Paula Pereira, coordenadora da Unidade de Diabetes do HLP, é "obrigação dos profissionais de saúde educar a população sobre estilos de vida saudáveis, explicando a sua importância".

Paula Pereira, internista, vê nesta ação uma forma de se contrariar os números preocupantes da diabetes em Portugal, e não só. "Na diabetes tipo 2, a genética não é decisiva e a prevenção é possível, sobretudo, com a adoção de uma alimentação saudável e com a prática de atividade física", realçou.

Paula Pereira

Para a especialista, a resistência à mudança só pode ser combatida de uma forma: "Educação, educação, educação." Como explicou: "Não basta falar sobre o que se deve mudar, mas explicar o impacto que tem no bem-estar e na qualidade de vida."

No Dia Aberto, a população vai também contar com uma vertente mais prática. "Vamos ensinar como se devem ler os rótulos dos alimentos, porque além de não ser prática corrente, algumas informações são enganosas. Os principais erros são as alegações ligth, linha zero ou diet."

Os participantes vão receber também um descodificador que podem levar quando vão às compras. "É uma tabela pequena que mostra quais os valores mais adequados de açúcar, sal e gordura."

Paula Pereira e Luísa Guimarães

Quem também está na organização é Luísa Guimarães, médica de Clínica Geral e nutricionista no HLP. Para a responsável, "estas ações para a população são extremamente importantes, alertando para os erros alimentares mais comuns e para a informação enganosa que consta nos alimentos". "Seja-se diabético ou não, é necessário adotar uma alimentação saudável e isso implica saber ler os rótulos, quer do ponto de vista nutricional como para se entender os aditivos".

É assim também uma maneira de se evitar determinadas confusões. "Promovemos a literacia da população, porque existe muita informação e modas cíclicas que não costumam ser benéficas."

Alina Fernandes, nutricionista do HLP, realçou que "a população, diabética ou não, deve ler os rótulos e saber escolher o que deve comer de forma consciente". No caso das pessoas com diabetes, "saber o que está nos rótulos ajuda ainda a saber gerir a insulina".

Alina Fernandes

A nutricionista alertou para outra prática comum. “Há quem opte por alimentos para diabéticos, mas este tipo de informação não faz sentido, porque a alimentação saudável é para qualquer um; e o facto de se dizer “apto para diabéticos” não significa que seja seguro.”

Apesar de não ser a primeira ação para a população, o HLP vai passar a ter todos os meses um Dia Aberto, para abordar diferentes temáticas. Os próximos serão sobre Urologia e Próstata, Insuficiência Cardíaca e Atividade Física.