



A INCRÍVEL RECUPERAÇÃO DA DIABÉTICA MARIA

César Chaves
Doutorado em Atividade Física e Saúde, FADE-UP

Maria sofreu de diabetes tipo 2 durante 10 longos e penosos anos. Um dia, um fortuito evento levou-a a perceber que a reduzida qualidade de vida de que usufruía não era afinal uma sentença vitalícia. Era possível aspirar a algo melhor. E como Maria desejava algo melhor. E assim, conhecendo as pessoas certas, iniciou um incrível processo de recuperação. Esta é a sua história.

Maria era uma mulher como tantas outras. Na sabedoria dos seus 58 anos, já tinha alcançado muitos dos seus objetivos de vida. Estava casada, tinha uma filha muito amada e que estava grávida e tinha um emprego que a satisfazia, ainda que a absorvesse mais do que ela gostaria. Aliás, muitas vezes dizia que essa ocupação era o principal motivo que a levava a ser sedentária. Os seus hábitos alimentares também não eram melhores, tal como o seu peso, que a classificava como obesa. Maria conhecia bem a importância que estes comportamentos tinham na sua saúde. No mesmo dia em que o seu médico a diagnosticou com diabetes tipo 2, o mesmo fez questão de explicar que os estilos de vida menos saudáveis teriam contribuído para o desenvolvimento da doença¹ e que a partir daquele momento, eles ainda assumiriam uma relevância maior no controlo da diabetes.

“Hoje, Maria é uma pessoa diferente, mais enérgica, mais alegre, notoriamente com mais saúde.”

Maria dizia que se tratava de uma doença matreira. Já sentia bem as suas consequências. As expressões “glicemia elevada”, “hipertensão arterial” e “pé diabético” passaram a ser rotineiras no seu dia-a-dia. Maria era apenas uma entre as mais de 1 milhão de pessoas que sofrem de diabetes em Portugal² e sabia que essa doença para além de reduzir a qualidade de vida, poderia também reduzir a sua vida em vários anos. Mas estava prestes a mudar a sua condição. Um dia, por acaso, numa das suas sessões de scrolling pelo Instagram, descobriu que afinal os diabéticos se podiam curar. Ou usando um termo técnico mais apropriado, a diabetes podia entrar em “remissão”. O texto que acompanhava a pequena foto quadrada, revelava que uma intervenção para redução de peso era capaz de provocar esse efeito³. Notou que, de uma forma geral, quanto mais peso fosse perdido, maior a percentagem de pessoas que ficavam livres de diabetes. Incrivelmente, ao final de um ano, a quase totalidade dos que perderam mais de 15 kgs já não estavam com diabetes. E podiam manter-se assim durante muito tempo⁴. Parecia magia e era tudo o que precisava saber. No dia seguinte, inscreveu-se num ginásio e pediu ajuda a um treinador pessoal e à nutricionista do mesmo local. Estes explicaram quais as melhores estratégias para controlar a sua glicemia e perder peso. O processo nem sempre seria fácil nem linear, mas Maria estava determinada. Seguiu as recomendações para a atividade física e exercício, treinando quase todos os dias, num acumulado de mais de 150 minutos por semana⁵. Graças ao seu treinador, percebeu que afinal existiam

muitas outras variáveis a considerar no exercício⁶ e passou a juntar o treino de força ao exercício cardiovascular, em dias alternados, com a intensidade adequada, em determinados momentos do dia e numa ordem pré-determinada. O plano alimentar, ligeiramente hipocalórico, foi ajustado de acordo com as suas necessidades mas também preferências⁷. Hoje, Maria é uma pessoa diferente, mais enérgica, mais alegre, notoriamente com mais saúde. Continua a treinar, já não por necessidade, mas agora por prazer. Aquele primeiro passo mudou a sua vida. Graças aos conhecimentos avançados do seu treinador e nutricionista, a Maria colocou a sua diabetes em remissão, algo que sempre lhe tinham dito ser impossível. Está definitivamente agradecida e muito mais feliz. Ah! E já é avó!

Referências

1. Gillies CL, Abrams KR, Lambert PC, et al. Pharmacological and lifestyle interventions to prevent or delay type 2 diabetes in people with impaired glucose tolerance: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2007;334(7588):299. doi:10.1136/bmj.39063.689375.55
2. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. <https://www.diabetesatlas.org/env/>. Published 2019. Accessed October 4, 2020.
3. Lean MEJ, Leslie WS, Barnes AC, et al. Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DIRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *Lancet*. 2018;391(10120):541-551. doi:10.1016/S0140-6736(17)33102-1
4. Lean MEJ, Leslie WS, Barnes AC, et al. Durability of a primary 2 diabetes: 2-year results of the DIRECT open-label, cluster-randomised trial. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2019;7(5):344-355. doi:10.1016/S2213-8587(19)30068-3
5. American Diabetes Association. 5. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes-2019. *Diabetes Care*. 2019;42(Suppl 1):S46-S60. doi:10.2337/dc19-S005
6. Oliveira C, Simões M, Carvalho J, Ribeiro J. Combined exercise for people with type 2 diabetes mellitus: a systematic review. *Diabetes Res Clin Pract*. 2012;98(2):187-198. doi:10.1016/j.diabres.2012.08.004
7. American Diabetes Association. 4. Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes—2018. *Diabetes Care*. 2018;41(Supplement 1):S38 LP-S50. doi:10.2337/dc18-S004