

Uma nova dieta para diabéticos

JANE E. BRODY
Do N. Y. Times

O desjejum de domingo é uma lan-ranja, omelete, duas torradas de trigo integral com margarina e um copo de leite desnatado. O jantar de segunda-feira é um rosbife com purê de batatas, milho, vagem, espinafre e pão de centeio com margarina e uvas. Na quarta-feira, o almoço é arroz com lentilhas, salada e duas fatias de pão integral com margarina. No sábado, antes de dormir, você toma suculhos com leite, metade de uma banana e duas bolachas.

Isto pode não parecer uma "dieta", mas é. Essas refeições foram selecionadas de um plano de dietas com 1.500 calorias, com elevado teor de carboidratos e de fibras, que ajudou muitos diabéticos a reduzir ou eliminar sua dependência da insulina e, ao mesmo tempo, manter as taxas de açúcar no sangue mais estáveis.

Mas os diabéticos não são os únicos a se beneficiar com esse cardápio de poucas gorduras e pouco açúcar, que valoriza os alimentos com muitos carboidratos como os cereais integrais, feijão, arroz, batatas e pão, juntamente com frutas e legumes.

A Associação Americana de Diabetes recomendou essa dieta para quase todos os "interessados numa boa saúde e numa boa nutrição". Pesquisas demonstraram que uma dieta com elevado teor de carboidratos e de fibras serve para diminuir os níveis de colesterol e de triglicérides do sangue, ajudando assim a evitar as doenças cardíacas e também a perder peso sem passar fome, além de evitar a constipação, controlar os sintomas de hipoglicemia e evitar a diverticulite e o câncer do cólon.

Para os diabéticos, essa dieta pode ajudar a evitar algumas das complicações mais graves da doença, como vasos sanguíneos bloqueados e danos ao sistema nervoso. As antigas dietas para diabéticos continham elevado teor de proteínas e de gorduras animais, com poucos carboidratos, e pareciam contribuir para os depósitos de gordura nas artérias e as doenças cardíacas, responsáveis por 75% das mortes entre diabéticos.

A nova dieta foi usada com sucesso pelo dr. James Anderson no tratamento de mais de mil pacientes com diabetes iniciada na idade adulta. O dr. Anderson, endocrinologista da Universidade de Kentucky, em Lexington, é autor do livro *Diabetes: A Practical New Guide to Healthy Living*, recentemente publicado.

O livro inclui diversos cardápios, para vários níveis de necessidade de calorias (de 1.200 a 1.800 por dia), para ajudar os doentes a montar suas próprias dietas com muitos carboidratos e fibras. Uma série de pesquisas realizadas na Europa com dietas desse tipo comprova melhoras semelhantes no controle do açúcar no sangue de diabéticos.

Segundo o dr. Anderson, os pacientes que aderiram à dieta e que podem eliminar sua dependência da insulina, podem praticar exercícios sem temer uma queda perigosa de açúcar no sangue, não precisam mais se prender a horários rígidos de refeições e podem sofrer menos entupimentos de artérias (uma vez que a insulina parece aumentar o depósito de gordura nos vasos sanguíneos).

A dieta é econômica, pode ser facilmente preparada e seguida, e, além disso, agradável e nutritiva para todos os membros da família. Para crianças em fase de crescimento, basta que se acrescente um pouco mais de carne e vários copos de leite ao dia. Trocando algumas carnes por feijão e eliminando os sanduíches, sorvetes e salgadinhos, essa dieta pode representar uma economia de 20 a 30% no que você gasta atualmente com a alimentação.

Isto parece bom demais para ser verdade? Numa entrevista recente, o dr. Anderson explicou como funciona esta dieta: "As fibras atenuam as elevações e quedas do açúcar no sangue".

Mesmo em pessoas saudáveis, acrescentou, uma refeição com poucas fibras provoca um considerável aumento de açúcar no sangue, que é imediatamente seguido pela liberação de insulina para eliminar o excesso de açúcar. Este cai então abaixo do nível do jejum, muitas vezes provocando o aparecimento de sintomas de irritabilidade e de fome. Com uma dieta de elevado teor de fibras, porém, o aumento do açúcar no sangue após as refeições é menor (o que significa uma necessidade reduzida de insulina) e a queda posterior não é tão acentuada.

Isto é vantajoso para os diabéticos, que têm dificuldades para manter um nível estável de açúcar no sangue. A dieta também ajuda a evitar os sintomas produzidos pela queda repentina de açúcar em pessoas que sofrem de hipoglicemia (uma doença, aliás, bem mais rara do que normalmente se acredita).

As fibras na dieta também servem para aumentar o número de receptores de insulina, que são pontos na superfície das células que permitem à insulina eliminar o açúcar no sangue. No caso de diabetes iniciado na idade adulta, frequentemente existe uma insuficiência de receptores de insulina, o que interfere no controle adequado do açúcar no sangue.

Alimentos ricos em fibra nutrem mais e satisfazem o apetite durante períodos de tempo mais longos. Assim, ajudam as pessoas a se ater a dietas de poucas calorias e a perder gorduras indesejadas e pouco saudáveis. Às

vezes, basta uma redução de peso para controlar os efeitos do diabetes e da pressão alta.

O baixo teor de gorduras na dieta do dr. Anderson é outra vantagem adicional. "Quando se ingere gordura, o corpo dá preferência a queimar essa gordura, mantendo a glicose armazenada para situações de emergência", diz ele. "Isto, por sua vez, leva o corpo a produzir maiores quantidades de glicose, o que aumenta a demanda de insulina."

A combinação de menos gordura e colesterol e mais fibras também tem um efeito benéfico sobre o colesterol. A taxa de colesterol cai cerca de 30% com essa dieta, diz o dr. Anderson. Isto é muito melhor do que os resultados obtidos com dietas de baixo teor de gordura que não são ricas em fibras, e tão bom quanto os resultados obtidos com drogas destinadas a controlar o colesterol.

Os tipos de fibras dietéticas mais eficientes para reduzir o colesterol e controlar o açúcar no sangue são as fibras solúveis encontradas na aveia, no feijão, nas ervilhas e nas frutas. Por outro lado, o farelo de trigo (celulose insolúvel), que tem excelentes qualidades laxativas, não tem nenhum efeito sobre os níveis de colesterol.

Essa dieta com muitos carboidratos e muitas fibras também pode ajudar pessoas com níveis potencialmente muito perigosos de triglicérides no sangue. Os triglicérides, como o colesterol, são substâncias gordurosas, e seus níveis elevados envolvem maior risco de doenças cardíacas. Embora as pessoas

com elevados níveis de triglicérides sejam tradicionalmente tratadas com dietas de baixo teor de carboidratos, o dr. Anderson demonstrou que, quando uma dieta rica em carboidratos também é rica em fibras, ela é muito eficiente na redução do nível de triglicérides.

Por exemplo, o nível de triglicérides de um homem caiu de 3.000 miligramas (20 vezes a quantidade normal) para apenas 300 miligramas com uma dieta rica em fibras. Na experiência realizada pelo dr. Anderson, pessoas com elevada taxa de triglicérides perderam peso e reduziram esses níveis em mais de 80% após apenas duas semanas de dieta.

As vantagens potenciais na prevenção de doenças na parte final do canal digestivo (cólon e reto) ainda não foram comprovadas, mas as evidências atualmente existentes sugerem que as dietas ricas em fibras podem reduzir o perigo do câncer do cólon por auxiliarem a eliminação de resíduos potencialmente cancerosos.

A principal desvantagem da dieta rica em carboidratos e em fibras que o dr. Anderson e outros estão recetando é uma tendência maior à flatulência. O dr. Anderson, porém, que também segue a dieta por ele recomendada, diz que nenhum dos seus pacientes achou isto intolerável. Os flatos iniciais, que ocorrem quando a porcentagem de fibras é aumentada de maneira substancial na dieta, geralmente desaparecem depois de algumas semanas, à medida que o corpo se adapta ao novo cardápio.