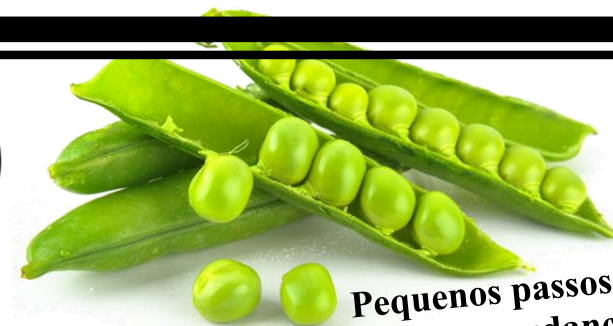


# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 130/ 11 a 17 de novembro de 2019

## Dia Mundial da Diabetes

### Sabia que ...

No dia **14 de novembro** assinala-se o Dia Mundial da Diabetes.

Existem dois tipos de diabetes:

**Diabetes tipo 1** (antes conhecida por Diabetes Insulino-Dependente), mais rara (sendo responsável por 10% dos novos casos). Surge maioritariamente em crianças (embora possa surgir na idade adulta), sendo uma das doenças infantis crónicas mais comuns.

**Diabetes tipo 2** (anteriormente conhecida como Diabetes Não-Insulino Dependente) era associada a adultos, por se manifestar após anos de obesidade e de vida sedentária. Contudo, atualmente tem aumentado nas crianças e adolescentes, como consequência do aumento da obesidade infantil.

Nos Estados Unidos da América (EUA), cerca de 30% dos novos casos diagnosticados de diabetes de tipo 2, ocorrem em crianças e adolescentes obesos.

Em Portugal, com o aumento do número de casos de obesidade infantil, é previsível de prever que a diabetes de tipo 2 esteja a aumentar na população mais jovem.

### Prevenção e tratamento

Apesar da linha de tratamento da Diabetes tipo 1 e Diabetes tipo 2 ser diferente, existem dois pontos em comum determinantes para o controlo da doença:

- Cuidados alimentares
- Prática de atividade física



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Fonte imagem: [http://www.aems.pt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=71:principios-basicos-para-uma-alimentacao-saudavel&catid=61:saude&Itemid=205](http://www.aems.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=71:principios-basicos-para-uma-alimentacao-saudavel&catid=61:saude&Itemid=205)

Porto.

<https://www.msdsmanuais.com/pt-pt/profissional/pediatrica/dist%C3%BA-bios-end%C3%B3crinos-em-crian%C3%A7as/diabetes-mellitus-em-crian%C3%A7as-e-adolescentes>  
<https://www.hospitaldaluz.pt/pt/guia-de-saude/dicionario-de-saude/D/88/diabetes-tipo-2-jovens-prevenir>