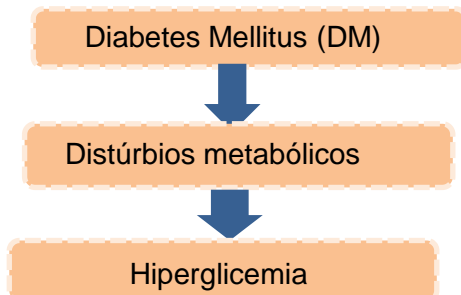


## CONTROLE GLICÊMICO EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO COM DIABETES TIPO I

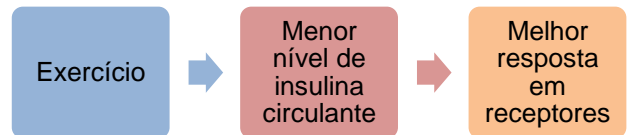
Gabriela M. Broleze<sup>1</sup>, Jennifer D. dos Santos Goveia<sup>2</sup>, Profa.Dra. Elisa de A. Jackix<sup>3</sup>.

<sup>1,2</sup>Graduada em Nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, <sup>3</sup>Docente da faculdade de nutrição pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas

### INTRODUÇÃO



Estima-se cerca de 382 milhões de pessoas com a doença, e até 2035 é esperado 471 milhões de doentes.



Para atleta diabético, as recomendações incluem o controle glicêmico, com ajustes nutricionais e na dosagem de insulina, suprindo a demanda energética do atleta e prevenindo episódios agudos da doença. Para a adequação da dieta, individualizada:



### OBJETIVOS

Verificar a influência da alimentação no controle glicêmico e avaliar as ocorrências de hiperglicemias e hipoglicemias, durante e após o exercício e como isso influencia no desempenho de atletas com DM1.

### METODOLOGIA

Revisão

46 Artigos

2008 e 2016

Bases de dados *Medline/PubMed*, *Bireme* e *Scielo*, com os termos diabetes tipo I, exercício físico, atletas de alto rendimento e controle glicêmico, tanto em inglês como em português.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

O exercício exerce efeito positivo sobre o metabolismo, melhorando a resposta glicêmica.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se que, para manter o controle glicêmico adequado é necessário ajustes na dose de insulina e na quantidade de carboidrato ingerido, impedindo episódios de hipoglicemia e hiperglicemia. Para essas adequações, as refeições de baixo IG pré-exercício, e a utilização de carboidratos de diferentes fontes, com ajuste na dosagem de insulina, reduzem queda no desempenho.

### AGRADECIMENTOS

Em especial a Prof. Dra. Elisa A. Jackix e a Pontifícia Universidade Católica de Campinas

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Diagnostic and classification, 2014.
- [2] SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2016.
- [3] SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA NO ESPORTE. Modificações dietéticas, reposição hídrica., 2009.