



LIVRO TRATA DE ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR PARA DIABÉTICOS

MARCELO ROCHA

marcelorocha@jpjournal.com.br

Até o final deste mês desembarca no mercado editorial o livro *Educação Nutricional & Diabetes Tipo 2 — Compartilhando Saberes, Sabores e Sentimentos*, publicação que pode ser tida como um manual para o diabético sob o aspecto da educação nutricional. A novidade é que a autora — a nutricionista e psicanalista Denise Giacomo da Motta — ao invés de apenas abordar a nutrição a partir de recomendações e orientações técnicas, voltou seu olhar para o diabético (a parte mais interessada no assunto!). O intuito foi conhecer os sentimentos, motivações, dificuldades e limitações do diabético no dia-a-dia para, a partir daí, propor sugestões para lidar com a doença, tendo a alimentação como instrumento de bem-estar. De quebra, ainda traz 115 receitas testadas e calculadas.

A obra (Jacinta Editores, 288 páginas), diz a autora, é resultado de estudos acadêmicos (trabalho de doutorado na Faculdade de Saúde Pública da USP — Universidade de São Paulo) e também da sua experiência prática como nutricionista dedicada à educação nutricional ao longo de muitos anos de profissão. “E eu também busquei na psicanálise um campo para aprimorar o meu olhar e possibilitar dialogar com os profissionais de saúde sobre a doença, apresentando a pessoa com diabetes”, explica.

Mas *Educação Nutricional & Diabetes tipo 2* não é uma leitura acadêmica, ela alerta. “O meu



Denise: linguagem do livro permite que o leigo também usufrua de suas informações

objetivo é oferecer um instrumento para o aluno de nutrição e de outros cursos na área de saúde, profissionais como o médico, enfermeiro e psicólogo, mas com uma linguagem que permite ao leigo usufruir dessas informações. O meu objetivo é atingir direta e indiretamente a pessoa com diabetes, porque ele é bem

voltado para a questão do que é fazer dieta para quem tem diabetes. Fala das dificuldades de fazer dietas, os conhecimentos equivocados que existem, os tabus, as proibições que não são necessárias, mas que ainda muitas vezes são feitas a essas pessoas. Abordo esse caráter restritivo da dieta, que na verdade a

ciência já demonstrou não ser necessário, mas que ainda é praticado. Um dos objetivos do livro é esse: que a pessoa com diabetes encontre um respaldo para fazer uma alimentação não apenas adequada, mas prazerosa”, observa.

Em suas páginas, a publicação inclui relatos de diabéticos, os sintomas e sentimentos de quem sofre com a doença, apresenta dúvidas comuns sobre alimentação para diabéticos, fala dos adoçantes, do aconselhamento nutricional, do planejamento alimentar (com o uso de dois instrumentos: a pirâmide alimentar adaptada ao diabetes e a contagem dos carboidratos), do preparo de alimentos saudáveis com pouco óleo e pouca gordura e também lista as complicações da doença, entre outros tópicos. Depois há 115 receitas variadas. “São receitas de alimentos salgados, doces, lanches e sobremesas para as diversas refeições”, diz a nutricionista.

O diabetes 2, explica Denise, é o tipo mais comum de diabetes, que geralmente acomete adultos, mas que hoje pode ocorrer em jovens e crianças, quando associada à obesidade. “É um tipo de diabetes que tem uma predisposição genética, mas que se manifesta condicionada pela resistência à insulina, que é decorrente da obesidade. As pessoas com diabetes tipo 2 não precisam necessariamente fazer uso de insulina, podem controlar o diabetes com alimentação, atividade física e uso de medicamentos via oral. A utilização de insulina é indicada apenas nos quadros em que a doença está mais avançada”, esclarece.

A.Maschio/JP