Domingo, 01 de Novembro de 2026

Diabetes e as festas de fim de ano

PATRÍCIA PILLAR SALGADO

É tempo de festa com a chegada do Natal e Ano Novo! As confraternizações e encontros com familiares e amigos nestas datas sempre rendem uma boa mesa posta, com os mais variados pratos e guloseimas. Para quem tem diabetes, uma doença caracterizada por altas taxas de açúcar no organismo, nem sempre é fácil manter o controle da alimentação e das bebidas durantes esses dias festivos.

Mas, o alerta se faz necessário já que no Brasil pesquisas apontam que a diabetes atinge aproximadamente 17 milhões de pessoas. E, no ranking mundial, o país ocupa a quinta colocação em número de casos. Trata-se de uma doença crônica, que pode acarretar sérios problemas de saúde e ser fatal.

Por isso requer um cuidado maior, principalmente, no que diz respeito a consumo de alimentos, pois o preço a se pagar com a saúde pode ser alto, quando o diabetes descompensa. Muito comum no cardápio tradicional das festas de final de ano, as carnes de origem suína devem ser consumidas com moderação ou até mesmo evitadas, em caso de orientação médica.

Outra recomendação é o consumo de frutas “in natura”, evitando os compostos enlatados e em caldas. Montar pratos com saladas verdes e legumes com baixo teor de carboidrato são escolhas que colaboram para manter a diabetes sob controle.

Além disso, optar por receitas que levam sementes oleaginosas, como as nozes, também pode tornar a ceia de Natal mais nutritiva e saborosa. O arroz integral pode substituir o arroz branco, já que é convertido em açúcar no sangue de forma mais lenta. Beba bastante água, não deixe de aferir sua glicemia e use a medicação prescrita. Caso a diabetes permaneça muito elevada, procure ajuda médica o mais rápido possível.

Enfim, são dicas para quem convive com a diabetes e que devem ser adotadas diariamente, em busca de uma alimentação mais saudável e equilibrada. Mas, servem para mostrar que, em tempos festivos como o de agora, também é possível manter a tradição culinária que a época requer sem descuidar da saúde.

Tenha em mente que, muito além de degustar pratos diferenciados, as festas de final de ano não dizem respeito ao que se come ou se põe na mesa. Trata de encontros, união de pessoas e familiares. Então, que o momento seja, acima de tudo, para celebrar a vida junto a quem se ama. Boas Festas!

Patrícia Pillar Salgado Sguario é bacharel em Nutrição.