

O tabaco e a diabetes

O tabaco e a nicotina

Os efeitos do tabaco na saúde são conhecidos há muitos anos. Os fumadores morrem prematuramente de ataque cardíaco, AVC (trombose) e cancro. Infelizmente para as pessoas com diabetes, a probabilidade de desenvolver doenças cardíacas e AVC's é ainda maior.

A nicotina aumenta o seu nível de colesterol (gordura no sangue); esta situação pode danificar os vasos sanguíneos e conduzir a doenças cardíacas e AVC's. Também pode causar resistência à insulina, o que aumenta os níveis de glicose no sangue. Assim, as pessoas com diabetes e que fumam têm um risco acrescido de desenvolver as complicações da diabetes mais precocemente.

Deixe de fumar

Obviamente, a associação tabaco-diabetes é sinónimo de más notícias.

Se é fumador e tem diabetes, deve ter como prioridade deixar de fumar. Não tem que enfrentar este desafio sozinho – a ajuda está ao alcance de todos os que pretendem fazê-lo.



o tabaco e a diabetes

O que deve fazer se tem diabetes e quer deixar de fumar?

Estratégias para deixar de fumar

Existem duas estratégias principais que poderá adoptar:

- Deixar de fumar sozinho, sem qualquer ajuda, conselho ou tratamento;
- Pedir ajuda ao seu médico assistente. Ele é o profissional de saúde habilitado para o orientar no tratamento mais adequado ao seu caso.

Qual a melhor estratégia?

Infelizmente, não há qualquer evidência conclusiva sobre qual a melhor estratégia: a resposta parece depender do indivíduo, mais que qualquer outro factor. Porém, as tentativas melhor sucedidas para deixar de fumar parecem verificar-se em pessoas cuja motivação é maior. Assim, antes de tentar parar de fumar, pondere nas razões para o fazer. Em última instância, existem os valores individuais: considera os benefícios a longo prazo de não fumar, mais importantes que os benefícios a curto prazo de fumar? Se as suas motivações para deixar de fumar não excederem os benefícios que sente ao fumar, então será pouco provável que qualquer tentativa para parar resulte.

