

O que são Doenças Crónicas?

Uma Doença Crónica é uma doença que não é resolvida num curto tempo.

Este tipo de doenças não põe em risco a vida da pessoa a curto prazo, logo não são emergências médicas. No entanto elas podem ser extremamente sérias, e várias Doenças Crónicas causam morte certa.

As Doenças Crónicas são doenças de evolução prolongada, permanentes, para as quais, actualmente, não existe cura, afectando negativamente a saúde e funcionalidade do doente. No entanto, os seus efeitos podem ser controlados, melhorando a qualidade de vida destes doentes.



Que Doenças crónicas existem?

Existem vários tipos de doenças crónicas, como:

Diabetes;
Obesidade;
Cancro;
Doenças respiratórias;
Doenças cardiovasculares;
A maioria das doenças auto-imunes;
Algumas infecções como a tuberculose, lepra, sífilis ou gonorreia;
A SIDA.

Quais são os factores de risco?

Apesar de muito diferentes entre si, as Doenças Crónicas apresentam factores de risco comuns que podem ser prevenidos:

Colesterol elevado;
Tensão arterial elevada;
Obesidade;
Tabagismo;
Consumo de álcool;
Alimentação pobre em nutrientes.

Como reduzir os riscos de ocorrência de Doenças Crónicas?

Através da alteração do estilo de vida pode-se, em pouco tempo, reduzir o risco de desenvolvimento de Doenças Crónicas.

Alterando a dieta alimentar - privilegiar frutas, vegetais, frutos secos e cereais integrais; substituir as gorduras animais saturadas por gorduras vegetais insaturadas; reduzir as doses de alimentos salgados e doces;

Iniciando a prática de exercício físico diário;

Mantendo um peso normal - Índice de Massa Corporal entre 18,5 e 24,9;

Eliminando o consumo de tabaco.

