

## Nesta edição:

Novembro: **Diabetes**

Dica de saúde

### Dica de saúde

A diabetes é uma doença crônica que não tem cura, mas pode ser controlada com o uso da medicação correta e alguns cuidados:

- Mantenha uma alimentação saudável;
- Examine os pés diariamente. Se surgirem rachaduras, calosidades ou feridas procure seu médico;
- Teste sua glicemia capilar, valores muito altos (>200 mg/dl) ou muito baixos (< 60 mg/dl) são sinais de alerta;
- Pelo menos uma vez ao ano visite um oftalmologista para realizar o exame de fundo de olho;
- Controle sua pressão arterial. Reduza o sal da dieta;
- Faça exame de urina, pelo menos uma vez ao ano, para avaliar o funcionamento dos rins;
- Evite bebidas alcoólicas e alimentos ricos em gordura e açúcar.
- Seja ativo! A prática de atividade física aeróbica (caminhar, pedalar, correr, nadar) evita complicações futuras e ajuda a controlar sua glicose.



### O que é *Diabetes Mellitus*?

O mecanismo da digestão processa os alimentos e parte deles é transformada em açúcar ou glicose, que é absorvido para a corrente sanguínea. *Diabetes Mellitus* é uma doença do metabolismo da glicose causada pela deficiência da ação da insulina. A glicose circulante no sangue é utilizada como fonte de energia. A principal responsável pelo processo de “queima” da glicose – transformação da glicose em energia celular – é a insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas.

A ausência total ou parcial desse hormônio interfere não só na queima do açúcar como na sua transformação em outras substâncias (proteínas, músculos e gordura).

Na verdade, não se trata de uma doença única, mas de distintas manifestações da mesma patologia com uma característica em comum: aumento da concentração de glicose no sangue provocado por diferentes situações:

#### Diabetes tipo 1

O pâncreas produz pouca ou nenhuma insulina. A instalação da doença ocorre mais na infância e adolescência e é insulino dependente, isto é, exige a aplicação de injeções diárias de insulina;

#### Diabetes tipo 2

Responsável por 90% dos casos de diabetes, esse tipo está associado ao ganho de peso. Frequente em pessoas com mais de 40 anos, acontece porque o acúmulo de gordura abdominal dificulta a ação da insulina.

#### Diabetes Gestacional

Ocorre no período da gravidez por conta dos hormônios produzidos pela placenta. Após o parto a maioria dos casos se reverte.

Diabetes associados a outras patologias, como por exemplo, pancreatite alcoólica, uso de certos medicamentos, etc.

Registra-se ainda a existência da *Diabetes Insípida*, distinta da *Mellitus*, e que será destacada em outra oportunidade.

#### Fatores de risco

Os principais fatores de risco para o *Diabetes Mellitus* são: idade acima de 45 anos; acúmulo de gordura abdominal; obesidade (>120% peso ideal); histórico familiar de diabetes em parentes de 1º grau; hipertensão arterial sistêmica; colesterol HDL abaixo de 35 mg/dl e/ou triglicérides acima de 250 mg/dl; alterações prévias da regulação da glicose; sedentarismo; má alimentação (baixa ingestão de frutas, verduras e legumes) indivíduos membros de populações de risco (negros, hispânicos, escandinavos e indígenas); medicamentos (como, por exemplo, os a base de cortisona) e estresse emocional.

## Diabetes

### Incidência

No Brasil, segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, a doença afeta 12% da população entre 30 e 69 anos. Na população com mais de 65 anos, esse índice sobe para 18%. No mundo todo, mais de 240 milhões de pessoas são portadoras de diabetes. Estima-se que 10% tenham o tipo 1 e 5% das mulheres grávidas apresentem diabetes gestacional.

Diabetes é diretamente responsável por 3,5% das mortes por doenças não transmissíveis.

Além de seu papel direto na diabetes, o elevado índice de glicose em jejum no sangue, também aumenta o risco de morte cardiovascular, e foi estimada provocar 22% das mortes por doença cardíaca coronária e 16% das mortes por Acidente Vascular Cerebral (AVC).

### Sinais e Sintomas

A maioria dos pacientes não apresentam sintomas no início do diabetes, por isto pessoas com fatores de risco devem realizar exames de sangue periódicos para avaliar se apresentam a doença. A estimativa é que 50% das pessoas não sabem que têm a doença. Por isso, o acompanhamento regular com um médico é essencial para o diagnóstico precoce.

Quando os níveis de glicose estão extremamente elevados, pode ocorrer vontade frequente de urinar, sede e fome em excesso, fadiga, alterações na visão, mudanças de humor, náuseas e vômitos, fraqueza, perda de peso, dores nas pernas, infecções repetidas na pele, machucados que demoram a cicatrizar, formigamento ou sensação de dormência, principalmente nos pés.

### Diagnóstico



É feito por um teste simples para detectar os níveis de glicose

no sangue. O nível normal de glicose no sangue é abaixo de 99mg/dl. Se os níveis de glicose se encontram entre 100 e 127mg/dl, existe alto risco de desenvolver diabetes, por isto esta situação pode ser denominada pré-diabetes. Se a glicemia estiver acima de 127mg/dl em 2 exames diferentes ou acima de 200 mg/dl após consumo de carboidratos, é diagnosticado o diabetes. Existem distintas metodologias de análise da taxa de açúcar no sangue.

### Tratamento

Pacientes com diabetes tipo 1, também chamado de insulino dependente, precisam fazer reposição diária de insulina. Para os portadores do tipo 2 o tratamento é feito por meio de comprimidos tomados via oral que

atuam na melhora da resposta das células à insulina, no estímulo da secreção (produção e liberação) de insulina pelo pâncreas, na redução da absorção de glicose pelo intestino ou no aumento da eliminação de glicose pela urina. Além dos cuidados dietéticos preconizados.

Atualmente, existem medicamentos injetáveis que imitam o efeito de hormônios intestinais melhorando a fabricação de insulina e auxiliando a redução de peso. Há casos de portadores de Diabetes tipo 2 que requeiram o uso da insulina.

Nos casos de diabetes gestacional, geralmente uma dieta equilibrada e exercícios físicos são suficientes para o controle dos níveis de glicose. Nos casos em que o controle não é possível com dieta e atividade física, podem ser indicadas injeções de insulina.

Independente do tipo de diabetes, o fundamental é a adoção ao tratamento aliada a hábitos saudáveis, como controle da alimentação, prática regular de atividades físicas e controle constante da glicemia.

O primeiro passo é observar a presença dos fatores de risco que podem ser modificados, como o excesso de peso, o aumento da gordura abdominal, o sedentarismo e a dieta desequilibrada.

A redução de 5% do peso corporal associada à prática de 150 minutos de atividade física por semana reduz a ocorrência de diabetes em 58% nas pessoas com alto risco<sup>1</sup>. O principal aliado é um estilo de vida saudável, com alimentação balanceada, atividade física regular e acompanhamento médico periódico.

<sup>1</sup> Dr. Rogério Ribeiro - <http://www.einstein.br/einstein-saude/doencas/Paginas/doencas-chronicas-menu.aspx>

## Você Sabia?

Em 14 de novembro é comemorado o **Dia Mundial do Diabetes**. A data foi definida pela Federação Internacional de Diabetes (IDF), entidade vinculada à Organização Mundial da Saúde (OMS), e introduzida no calendário em 1991, como resposta ao alarmante crescimento do diabetes em todo o mundo.

A diabetes já afeta cerca de 246 milhões de pessoas em todo o mundo. A estimativa é de que, até 2025, esse número aumente para 380 milhões. No Brasil, a ocorrência média de diabetes na população adulta (acima de 18 anos) é de 5,2%, o que representa 6.399.187 de pessoas. O SUS fornece gratuitamente, para a rede básica de saúde, os medicamentos essenciais para o controle do diabetes.