

## Cuide-se!

■ Dos 300 mil brasileiros que morrem todos os anos por infarto ou AVC (derrame), quase a metade é diabética. Quando a taxa de glicose não está controlada, a doença amplia o risco de problemas cardiovasculares, trazendo outras complicações crônicas. O aumento de açúcar no sangue causa graves danos aos vasos sanguíneos, tornando suas paredes mais grossas e menos elásticas, o que dificulta a passagem do sangue e pode, ainda, comprometer a visão e os rins. O diabetes é a causa número um de perda da visão e falência renal.

Os nervos também são atingidos pelo diabetes sem controle. É a neuropatia diabética, em que há perda de sensibilidade dos pés ou das mãos: a pessoa pode ferir-se e não perceber. É importante para o diabético fazer um auto-exame diário dos pés, controle alimentar, exercícios, exames de sangue e urina freqüentes, e mapeamento da retina. **Parar de fumar é muito importante.** A nicotina, assim como o diabetes, estreita os vasos sanguíneos.

## Lembre-se!

■ Manter-se ativo promove uma mudança radical no corpo. Com a prática regular de exercícios, a auto-estima aumenta, melhoram a estética corporal, a resistência física e a produtividade.



## Movimente-se!

### Recados dos médicos:

- » Quem está gordinho e perde 10% do peso corporal sai da população de risco. Praticar atividade física é a principal dica, mas sempre com orientação médica.
- » Os músculos ajudam o corpo a utilizar melhor a glicose do sangue, diminuindo o risco do diabetes tipo 2.
- » Para o diabético, o treinamento com pesos, combinado ao exercício aeróbico, pode reduzir a necessidade de utilização de medicamentos.
- » Uma caminhada diária de 30 minutos também pode adiar e, até mesmo, evitar o desenvolvimento do tipo 2 em quem está acima do peso e já é um sério candidato ao diabetes.

## Alimentação: reeduque-se!



■ Uma das principais causas do diabetes tipo 2 é a obesidade. Vale a pena investir em um cardápio saudável e até fazer reeducação alimentar.

### Veja como começar:

- **Atenção com os alimentos que se transformam em açúcar (glicose) muito depressa no organismo:** pães e massas de farinha refinada, açúcar, doces e sucos.
- **Evite carne com gordura, leite integral, queijos e frituras.** Retire a pele das aves e separe a gordura da carne antes de cozinhar ou comer. Dê preferência ao leite semidesnatado ou desnatado.
- **Utilize alimentos ricos em fibras, como:** frutas e vegetais frescos; pão e cereais integrais; feijão e legumes; arroz integral, cevada e aveia. Todos evitam que o nível de glicose suba muito rapidamente depois de ingeridos.
- **Beba bastante água.** Evite bebidas alcoólicas.
- **Cuidado com doces dietéticos ou diet:** eles podem ter muita gordura e isto prejudica a digestão e afeta a glicemia.
- **Cebola, alho, ervas e canela** são temperos que ajudam a estimular a atividade da insulina.



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas, consulte um especialista ou o seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não-autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Mancogrosso - MTB 18.120. ©2007 - ELM Marketing Médico Ltda - Todos os Direitos Reservados.

# Diabetes



ANS - nº 39.332-1

## Diabetes



▣ Segundo a Federação Internacional de Diabetes (IDF), mais de 230 milhões de pessoas são diabéticas no mundo, o que equivale a 6% da população. Dietas altamente calóricas e a falta de atividade física – hábitos comuns nos dias atuais – farão este número aumentar para 350 milhões nos próximos 20 anos. A boa notícia é que você pode não fazer parte desta estatística se adotar hábitos saudáveis. Entenda o que é o diabetes, quais seus sintomas e riscos a seguir.

### O que é?

▣ O diabetes mellitus é uma doença degenerativa crônica diagnosticada pelo aumento da glicose (açúcar) no sangue. O mais comum é o tipo 2, que atinge cerca de 90% dos diabéticos. Os 10% restantes pertencem ao diabetes tipo 1.

### Abrindo as Fechaduras

▣ A glicose é o combustível que o organismo utiliza para funcionar, chegando às células pela corrente sanguínea. Para entrar em cada uma e fornecer energia, a glicose precisa de uma espécie de chave fabricada pelo pâncreas, a insulina, que se trata de um hormônio. A liberação da insulina acompanha os altos e baixos das taxas de glicose durante 24 horas. A harmonia precisa ser perfeita, nenhuma das duas pode sobrar ou faltar. No diabetes, há falta completa ou parcial da insulina. **Resultado:** sem a “chave” para abrir a “fechadura” e entrar nas células, a glicose acumula-se no sangue e aí é que “mora o perigo”.



## Insulina Zero



▣ No diabetes **tipo 1** não ocorre a liberação da insulina e o paciente precisa de injeções diárias deste hormônio. Em 90% dos casos, as células do pâncreas que produzem a insulina foram destruídas pelo próprio sistema de defesa do corpo.

É o que se chama de doença auto-imune, quando o organismo “se engana” e passa a ver as células de um órgão como se fossem inimigas. Por conta disto, ele produz anticorpos que atacam o que acreditam ser um invasor causador de doenças. Esse desenrolar deixa o pâncreas sem condições de fabricar insulina.

Em 10% dos casos, porém, a causa é desconhecida.

Esse tipo é mais freqüente entre crianças de 6 a 11 anos, mas pode ocorrer em qualquer idade. Segundo a Associação Americana de Diabetes, o diabetes tipo 1 está relacionado a doenças auto-imunes na família, fatores genéticos e ambientais.

### Defeito na Chave

▣ No diabetes **tipo 2**, a insulina não consegue abrir a “fechadura” das células para a glicose entrar. Começa, em geral, como uma resistência do organismo à insulina, uma disfunção em que as células não utilizam o hormônio adequadamente e precisam de quantidades cada vez maiores. Conforme a necessidade da insulina aumenta, o pâncreas tem mais dificuldade em produzi-la.

Obesidade, falta de atividade física, envelhecimento e casos de diabetes na família estão entre as causas desta doença, que costumava ser mais comum depois dos 40 anos, mas está crescendo também entre crianças e adolescentes. O diabetes gestacional é definido como uma intolerância à glicose diagnosticada durante a gravidez. A partir da sexta semana após o parto, nova avaliação deve ser realizada.



## Fatores de Risco

- » Pais, irmãos ou irmãs com diabetes.
- » **Obesidade:** índice de massa corporal (IMC) é igual ou maior que 30.
- » História de diabetes gestacional.
- » Nível de triglicérides alto com o bom colesterol (HDL) diminuído.
- » Pressão arterial alta.
- » **Hábitos sedentários:** pouca ou nenhuma atividade física.

Se você assinalou 3 ou mais itens, procure seu médico para checagem.



## Diagnóstico e Sintomas

▣ Alguns diabéticos apresentam sintomas e outros, não. Sentir muita sede, urinar com freqüência acima do usual, ter perda de peso inexplicável, visão embaçada e, até, vontade incontrolável de comer doces podem ser sinais, havendo a necessidade de consultar seu médico. Em geral, o diagnóstico é feito com a dosagem da glicemia (taxa de glicose no sangue) de jejum.



## Teste de Tolerância Oral à Glicose



▣ Nos casos de glicemia de jejum maior que 99 mg/dl e menor ou igual a 125 mg/dl, deve-se fazer o teste de tolerância à glicose, que consiste na ingestão de 75 g de glicose diluída em água e, após duas horas de espera, a coleta de sangue para medir a taxa de glicose.