



# *Diabetes*



# O que é diabetes?

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.

Segundo a Federação Internacional de Diabetes (IDF), mais de 285 milhões de pessoas são diabéticas no mundo. Dietas altamente calóricas e a falta de atividade física – hábitos comuns nos dias atuais – farão esse número aumentar para 350 milhões até 2025.

No Brasil, a ocorrência média de diabetes na população adulta (acima de 18 anos) é de 5,2% e de 11% para pessoas acima de 40 anos.

*Fonte: Ministério da Saúde, 2010.*

A boa notícia é que você pode não fazer parte dessa estatística se adotar hábitos saudáveis. Entenda o que é o diabetes, quais seus sintomas e riscos a seguir.

# Tipos de diabetes

## ABRINDO AS FECHADURAS

A glicose é o combustível que o organismo utiliza para funcionar e que chega 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 é 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 se acumula no sangue e aí que está o problema.

## INSULINA ZERO

No diabetes tipo 1 não ocorre a liberação da insulina e o paciente precisa de injeções diárias desse 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 autoimune, quando o organismo “se engana” e passa a ver as células de um órgão como se fossem inimigas. Por conta disso, ele produz anticorpos que atacam o que acreditam ser um invasor e causador de doenças. Esse desenrolar deixa o pâncreas sem condições de fabricar insulina.

Porém, em 10% dos casos, a causa é desconhecida. Esse tipo é mais frequente 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 autoimunes 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 dessa 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, diagnóstico e sintomas

Caso se enquadre em três ou mais itens abaixo, procure seu médico para checagem:

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

Alguns diabéticos apresentam sintomas. Outros, não. Sentir muita sede, urinar com frequência 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 INTOLERÂNCIA 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.

Confira os resultados:

- **Normal:** glicemia de jejum entre 70 mg/dl e 99 mg/dl e inferior a 140 mg/dl no teste de tolerância.
- **Intolerância à glicose (pré-diabetes):** glicemia de jejum entre 100 e 125 mg/dl e entre 140 e 199 mg/dl no teste de tolerância.
- **Diabetes:** duas amostras colhidas em dias diferentes, com resultados iguais ou acima de 126 mg/dl, e quando a glicemia aleatória (feita a qualquer hora) ou a do teste de tolerância estiver igual ou acima de 200 mg/dl.

Fonte: Sociedade Brasileira de Diabetes



DIABETES

# Prevenindo diabetes

## CUIDE-SE!

Dos mais de 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 autoexame diário dos pés, controle alimentar, exercícios, exames de sangue e urina frequentes, e mapeamento da retina.

Parar de fumar é muito importante! A nicotina, assim como o diabetes, estreita os vasos sanguíneos.

## 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.

### Lembre-se:

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



# Reeducação alimentar

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, queijo 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 isso prejudica a digestão e afeta a glicemia.
- ✓ Cebola, alho, ervas e canela são temperos que ajudam a estimular a atividade da insulina.





*Facebook/UnimedRio*



*Linkedin/Unimed-Rio*



*Youtube/unimedriooficial*



*www.unimedrio.com.br*

*Central de Atendimento - (21) 4020-3861  
Deficiente Auditivo / Fala - 0800 286 0234*

