

## Diabetes

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.

### 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 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 acumula-se no sangue e aí é que se encontra 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 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 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 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 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

- ✓ 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.

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



## Diagnóstico e sintomas

Alguns diabéticos apresentam sintomas e 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 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.



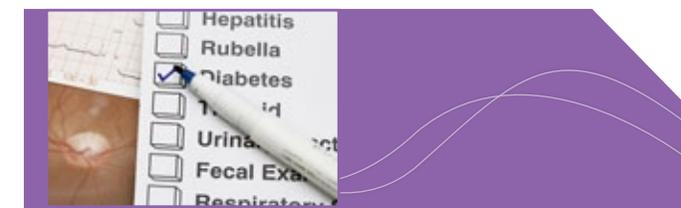
### Confira os resultados:

**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:** 2 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



## 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.



## 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.

## 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, 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.



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvida consulte um especialista ou 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. Editora responsável: Elisabete F. Almeida (CRM 44.022) © 2011 - LatinMed Marketing e Editora Médica Ltda. - Todos os direitos reservados - www.latinmed.com.br

CONTACT CENTER / SAC  
(21) 3861-3861 e 0800 - 079-3821  
Deficiente Auditivo / Fala - 0800-286-0234

ANS - nº 39.332-1



## Diabetes

