

## Como prevenir a Diabetes Mellitus

O diabetes é caracterizado pelo alto nível de glicose no sangue (açúcar no sangue). A insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, é responsável por fazer a glicose entrar para o interior da célula. A ausência, quantidade insuficiente ou resistência à ação da insulina provoca aumento da glicose na circulação sanguínea, provocando a hiperglicemia.

De acordo com a **Sociedade Brasileira de Diabetes**, existem atualmente, no Brasil, mais de 13 milhões de pessoas vivendo com a doença, o que representa 6,9% da população nacional.

### Como identificar se tenho diabetes?

Os principais sintomas do diabetes são: fome e sede excessiva, vontade de urinar várias vezes ao dia, alterações visuais e cansaço excessivo sem motivo aparente.

Os exames periódicos são fundamentais para diagnosticar a presença da doença, principalmente após os 40 anos de idade.

### Fatores de risco

Além dos fatores genéticos e a ausência de hábitos saudáveis, existem outros fatores de risco que pode contribuir para o desenvolvimento do diabetes.

- Diagnóstico de pré-diabetes;
- Pressão alta;
- Colesterol alto ou alterações na taxa de triglicérides no sangue;
- Sobrepeso, principalmente se a gordura estiver concentrada em volta da cintura;
- Pais, irmãos ou parentes próximos com diabetes;
- Doenças renais crônicas;
- Mulher que deu à luz criança com mais de 4kg;
- Diabetes gestacional;
- Síndrome de ovários policísticos;
- Diagnóstico de distúrbios psiquiátricos - esquizofrenia, depressão, transtorno bipolar;
- Apneia do sono;
- Uso de medicamentos da classe dos glicocorticoides.

## Tipos mais comuns de diabetes

O diabetes mellitus pode se apresentar de diversas formas e possui diversos tipos diferentes. Independentemente do tipo de diabetes, com aparecimento de qualquer sintoma é fundamental que o paciente procure com urgência o atendimento médico especializado para dar início ao tratamento.

### Diabetes tipo 1

Sabe-se que, via de regra, é uma doença crônica não transmissível, hereditária, que concentra entre 5% e 10% do total de diabéticos no Brasil. Ele se manifesta mais frequentemente em adultos, mas crianças também podem apresentar. **O diabetes tipo 1 aparece geralmente na infância ou adolescência**, mas pode ser diagnosticado em adultos também. Pessoas com parentes próximos que têm ou tiveram a doença devem fazer exames regularmente para acompanhar a glicose no sangue.

### Diabetes tipo 2

O diabetes tipo 2 ocorre quando o corpo não aproveita adequadamente a insulina produzida. A causa do diabetes tipo 2 está diretamente relacionado ao sobrepeso, sedentarismo, triglicérides elevados, hipertensão e hábitos alimentares inadequados.

Por isso, é essencial manter acompanhamento médico para tratar, também, dessas outras doenças, que podem aparecer junto com o diabetes. Cerca de 90% dos pacientes diabéticos no Brasil têm esse tipo.

### Pré- diabetes

É quando os níveis de glicose no sangue estão mais altos do que o normal, mas ainda não estão elevados o suficiente para caracterizar um **Diabetes Tipo 1 ou Tipo 2**. É um sinal de alerta do corpo, que normalmente aparece em obesos, hipertensos e/ou pessoas com alterações nos lipídios.

A mudança de hábito alimentar e a prática de exercícios são os principais fatores de sucesso para o controle e reversão do quadro.

### Diabetes gestacional

Ocorre temporariamente durante a gravidez. As taxas de açúcar no sangue ficam acima do normal, mas ainda abaixo do valor para ser classificada como diabetes tipo 2.

Toda gestante deve fazer o exame de diabetes, regularmente, durante o pré-natal. Mulheres com a doença têm maior risco de complicações durante a gravidez e o parto.

Esse tipo de diabetes afeta entre 2 e 4% de todas as gestantes e implica risco aumentado do desenvolvimento posterior de diabetes para a mãe e o bebê.

## Como prevenir?

A melhor forma de prevenir é praticando atividades físicas regularmente, mantendo uma alimentação saudável e evitando consumo de álcool, tabaco e outras drogas. Comportamentos saudáveis evitam não apenas o diabetes, mas outras doenças crônicas, como o câncer.

## Como levar uma vida saudável após o diagnóstico?

Além do tratamento que pode envolver medicações e/ou insulina, há hábitos de vida que devem ser modificados por serem indispensáveis no auxílio do controle da glicemia e, conseqüentemente na prevenção de complicações da doença.

**Exercícios físicos:** a prática regular de atividades ajuda na manutenção do peso, aumenta o gasto calórico e diminuiu o nível glicêmico.

**Dieta saudável:** boas escolhas são fundamentais para levar uma vida saudável, entre elas estão:

- Definir horários fixos para refeições principais e lanches.
- Consumir alimentos com pouca gordura, sal e açúcar.
- Ingerir ao longo do dia frutas, legumes, verduras e alimentos integrais.
- Evitar alimentos que contenham açúcar refinado, como biscoitos, bolos, chocolates e balas.
- Evitar comidas gordurosas, como bacon, toucinho, frituras, etc.
- Optar por carnes assadas, cozidas ou grelhadas.

## Referência

Brasil, ministério da saúde. **Diabetes (diabetes mellitus)**

Biblioteca virtual, ministério da saúde. **Dia Mundial do Diabetes**

Data de atualização: 07/11/2024