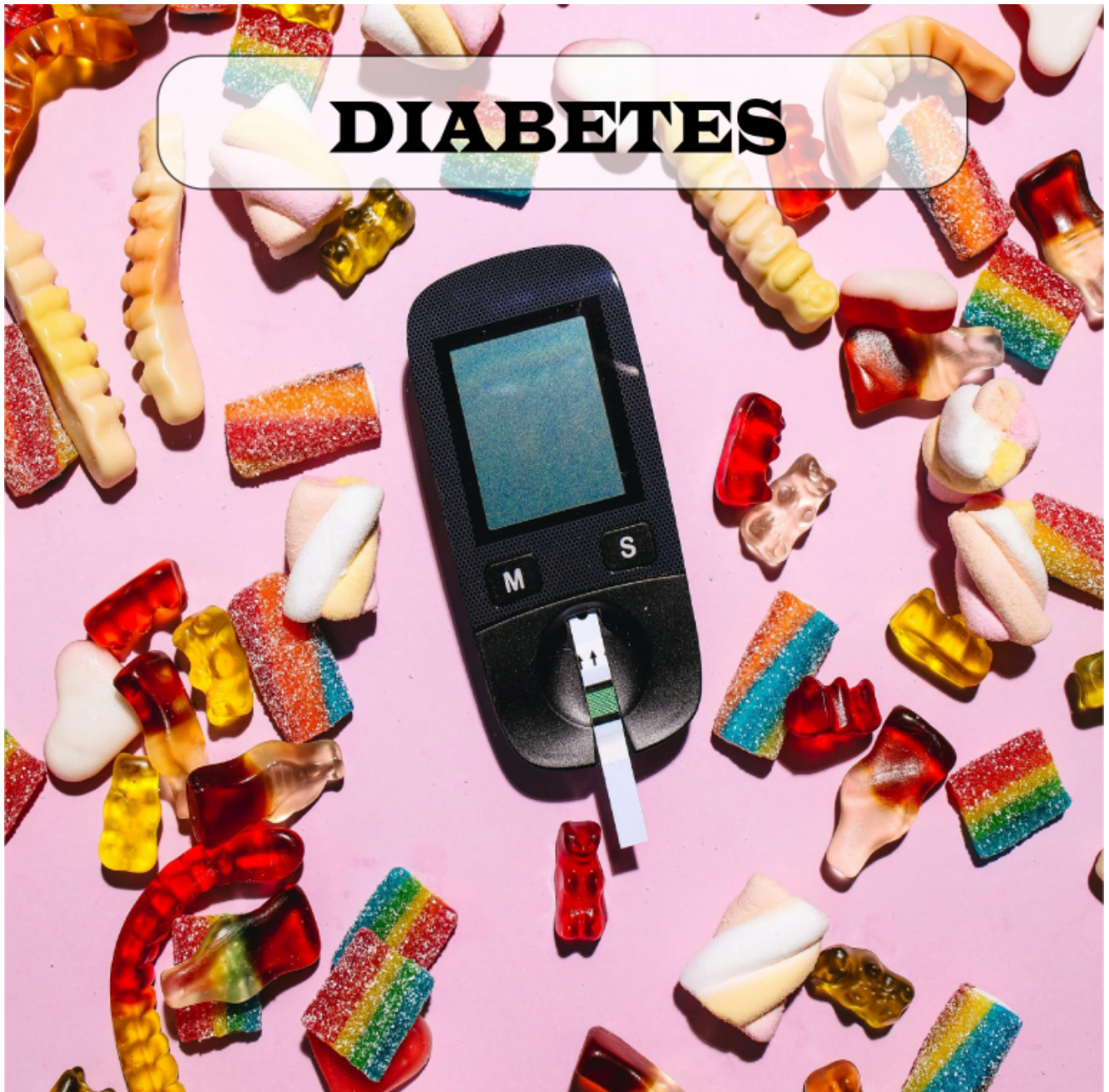


A Diabetes – Por Isabel Pinho

written by Isabel Pinho | 16 de Março, 2024



A **Diabetes Mellitus** (DM) é uma doença metabólica crónica, caracterizada pelo aumento dos níveis de açúcar no sangue (glicemia), o que pode provocar danos em vários órgãos, se não for tratado.

Esta subida dos níveis de açúcar deve-se essencialmente a alterações na acção da insulina e/ou à ausência desta.

Segundo o relatório anual do Observatório da Diabetes 2023,

mais de um milhão de Portugueses vive com a doença; a percentagem de doentes que estão por diagnosticar anda em média, à volta dos 40%. Porém, na faixa etária dos 30-40 anos, pode atingir os 60%, porque são indivíduos que sendo profissionalmente activos, não vão ao médico, nem fazem análises.

Estima-se que existam 529 milhões de pessoas com Diabetes em todo o mundo.

O açúcar é necessário para o metabolismo das células. Consumimo-lo de diversas maneiras e o organismo transforma-o quase todo em glicose, açúcar primário que o nosso corpo utiliza para produzir energia e alimentar as células.

Quando consumimos açúcar (hidratos de carbono) nos alimentos, é logo na boca que a actuação da saliva permite degradá-los em moléculas mais simples. Chegando ao estômago, os sucos gástricos continuam a digerir os hidratos de carbono, em moléculas de açúcar menores, até que se movem para o intestino delgado, onde a maioria é transformada em glicose. Esta glicose é absorvida na corrente sanguínea e transportada para todo o organismo, com o intuito de fornecer energia. À medida que a refeição sofre a digestão, a glicemia aumenta, sendo este aumento um sinal, para que o pâncreas liberte a insulina, responsável por mover a glicose para dentro das células. De um modo geral, quanto mais açúcar houver na corrente sanguínea, mais insulina o pâncreas liberta.

A Diabetes ocorre quando o pâncreas produz insulina em quantidade insuficiente: ou, não é capaz de produzir nenhuma quantidade de insulina, ou quando o organismo não responde adequadamente à insulina (resistência à insulina).

Esta doença é responsável por várias complicações que diminuem a qualidade de vida, podendo provocar a morte precoce. Não tem cura, mas devidamente acompanhada e tratada, é possível ter qualidade de vida.

A principal causa da Diabetes é a má alimentação, o consumo excessivo de alimentos açucarados e a falta de exercício físico.

Na **Diabetes Tipo I**, as células do pâncreas que produzem a insulina (células beta) são destruídas súbita e irreversivelmente e a insulina deixa de ser produzida. Geralmente os doentes são crianças, adolescentes ou jovens adultos.

Na **Diabetes Tipo II**, o pâncreas ainda produz insulina, mas não o suficiente para controlar os níveis de glicemia. Afectava sobretudo pessoas adultas e idosas, com excesso de peso ou obesidade, sedentárias e com estilos de vida pouco saudáveis e com história familiar. Hoje em dia já se tem verificado muitos doentes jovens com este tipo de **Diabetes**.

Cerca de 90% dos doentes diabéticos são classificados do Tipo II.

A presença de níveis elevados de glicemia (hiperglicemia) pode danificar órgãos, como coração, vasos sanguíneos, rins, nervos.

A baixa de glicemia (hipoglicemia) não tratada, pode levar ao coma e morte.

Nas mulheres grávidas, o novo ambiente hormonal, associado a excesso de peso, sedentarismo e alimentação pouco equilibrada, podem produzir a **Diabetes Gestacional**. Geralmente é controlada apenas com dieta e actividade física, mas pode ser necessário tratamento com insulina. Os principais problemas da **Diabetes Gestacional**, quando não controlada, são complicações fetais e do parto.

Os critérios para o diagnóstico para a Diabetes são os seguintes:

- Dois valores de glicemia em jejum superiores a 126mg/dl

- Um valor de glicemia superior a 200 mg/dl 2 horas após a ingestão de 75 gramas de glicose.
- Numa pessoa com os sintomas clássicos de hiperglicemia (muita sede, urinar em grande quantidade e emagrecimento associado), um valor de glicemia ocasional superior a 200 mg/dl.

A hemoglobina glicada/glicosilada ou HbA1c é um exame que permite avaliar os valores médios da glicose no sangue nos últimos 2 a 3 meses.

O tratamento da **Diabetes** normalmente passa por fazer alterações no estilo de vida, principalmente na dieta, na prática de exercício físico e perda de peso. Mas também podem ser necessários medicamentos, como antidiabéticos orais ou insulina. Nos doentes com **Diabetes Tipo I**, o tratamento é sempre com insulina.

A **prevenção da Diabetes** passa por controlar os factores de risco modificáveis como a hipertensão arterial, obesidade, privação do sono, sedentarismo e tabagismo. Também é importante o conhecimento dos factores de risco não modificáveis como doenças do pâncreas ou doenças endócrinas, história familiar, recém-nascido com peso superior a 4 quilos e género e idade, mulheres acima dos 45 anos.

Por fim, a **prevenção deve incluir um check-up anual**, controlando a tensão arterial, os níveis de colesterol e de glicemia.