

## **Dia Mundial do Combate ao Diabetes**

Categoria: Saúde

Data de Publicação: 14 de novembro de 2019

Hoje, dia 14 de novembro, é o Dia Mundial do combate à Diabetes. A data tem o objetivo de prevenir e controlar a doença, promovendo melhorias na alimentação e na prática de atividades físicas. Diabetes é uma doença causada pela falta ou má absorção de insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, cuja função é quebrar as moléculas de glicose para transformá-las em energia, a fim de que seja aproveitada por todas as células. A ausência total ou parcial desse hormônio interfere não só na queima do açúcar como também na sua transformação em outras substâncias como proteínas, músculos e gordura. A doença pode apresentar quatro tipos mais comuns: Diabetes tipo 1: aparece, geralmente, na infância ou adolescência, mas pode ser diagnosticado em adultos também. Dependendo da gravidade, pode ser controlada com atividade física e planejamento alimentar. Em outros casos, exige o uso de insulina e/ou outros medicamentos para controlar a glicose. Cerca de 90% dos pacientes diabéticos no Brasil têm esse tipo. Diabetes tipo 2: ocorre quando o corpo não aproveita adequadamente a insulina produzida. A causa 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. Pré-Diabetes: acontece 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 2. É um sinal de alerta do corpo, que normalmente aparece em obesos, hipertensos e/ou pessoas com alterações nos lipídios. Esse alerta é importante por ser a única etapa do diabetes que ainda pode ser revertida, prevenindo a evolução da doença e o aparecimento de complicações, incluindo o infarto. No entanto, 50% dos pacientes que têm o diagnóstico de pré-diabetes, mesmo com as devidas orientações médicas, desenvolvem a doença. A mudança de hábito alimentar e a prática de exercícios são os principais fatores de sucesso para o controle. 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 no 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. A melhor forma de prevenir o diabetes e diversas outras doenças é a prática de hábitos saudáveis como comer diariamente verduras, legumes e frutas, reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras, parar de fumar, praticar exercícios físicos regularmente e manter o peso controlado. Lembre-se sempre de manter seus exames em dia. Na presença de qualquer alteração, procure a unidade de saúde mais próxima de sua casa. em Informações: Ministério da Saúde/em