


# DESVENDANDO O DIABETES

Saiba o que é, quais são as principais causas e quem pode ser acometido pelo problema

TEXTO TALESSA SILVA/COLABORADORA  
DESIGN RODRIGO DA GRAÇA



**A**tualmente, no Brasil, existem mais de 13 milhões de pessoas vivendo com diabetes, que representam cerca de 6,9% da população. E, de acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), esse número está crescendo cada vez mais. Aliás, o diagnóstico pode demorar, o que acaba por favorecer algumas complicações. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 1,6 milhões de mortes anuais estejam diretamente ligadas ao problema e outras 2,2 milhões à glicose descompensada. Algumas pessoas estão mais suscetíveis a desenvolverem a doença do que outras. Quer saber quem e por quê?

## Explicando a patologia

O diabetes é uma doença crônica que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente (necessária para fornecer energia para o corpo) ou quando o organismo não pode utilizar de maneira efetiva a quantidade produzida. “Caracteriza-se por uma hiperglicemia persistente, ou seja, uma quantidade alta de glicose livre na corrente sanguínea, ocasionando complicações em longo prazo”, complementa o endocrinologista Gustavo Eder Sales.

A doença pode causar alguns sintomas específicos, como sede, aumento da vontade de urinar, fome, perda de peso, embaçamento da visão e fadiga. Entretanto, a maioria dos diabéticos não apresenta sinais. “Se não tratado adequadamente, o paciente pode apresentar, após anos de doença, cegueira, problemas nos rins, amputações e distúrbios cardiovasculares, como infarto e derrame”, alerta o endocrinologista Rafael Pergher.

### Versões

O diabetes tipo 1 e o tipo 2 são os mais comuns da doença, mas possuem algumas diferenças. Saiba quais são:

**Diabetes tipo 1:** o sistema imunológico de algumas pessoas ataca, de maneira equivocada, as células do pâncreas, o que faz com que pouca ou nenhuma insulina seja liberada. Assim, a glicose permanece no sangue em vez de ser utilizada como energia para o corpo. “Aparece, geralmente, na infância ou na adolescência, mas pode ser diagnosticado em adultos também. Essa variedade é sempre tratada com insulina, medicamentos, planejamento alimentar e atividades físicas, para ajudar a controlar o nível de glicose no sangue”, explica Gustavo. No entanto, não possui prevenção.

**Diabetes tipo 2:** mais comum em adultos, está associada ao ganho de peso e ao sedentarismo. “Ele também é caracterizado pelo aumento anormal da glicose no sangue, porém não pela falta da insulina, mas devido a uma resistência à ação dela. Ou seja, o pâncreas produz insulina, porém ela não funciona corretamente”, esclarece Pergher.

### Grupos de risco

Quando se trata, principalmente, de diabetes tipo 2, hábitos e histórico familiar podem ser fatores determinantes para o surgimento da doença. Por isso, algumas pessoas estão mais propensas a desenvolvê-la do que outras. Confira: **Obesos:** quanto maior for a quantidade de gordura corporal, maior será a resistência das células à ação da insulina, principalmente

se a gordura estiver concentrada em volta da cintura. “Além disso, o sobrepeso pode elevar a pressão sanguínea, o que torna a pessoa mais suscetível a doenças no rim e ao derrame cerebral”, complementa Gustavo.

**Pré-diabéticos:** é uma condição que se caracteriza pela diminuição da tolerância à glicose ou pela glicose de jejum alterada. Quem possui esse quadro, caso não trate corretamente, pode acabar desenvolvendo o diabetes tipo 2.

**Hipertensos e dislipidêmicos:** pacientes com pressão e colesterol altos ou alterações na taxa de triglicérides têm maior risco de desenvolver a doença.

**Pacientes com histórico familiar:** fatores genéticos também são determinantes. Ter um parente próximo com o diabetes aumenta consideravelmente as chances de a pessoa desenvolvê-lo também.

### O que pode facilitar a doença?

**Idade:** a probabilidade do surgimento de diabetes tipo 2 aumenta com o passar do tempo, principalmente após os 45 anos.

**Gravidez:** há a possibilidade de surgir o diabetes gestacional, que pode evoluir para o tipo 2 no futuro, se não controlado. Bebês com peso acima de 4kg e prematuros também são mais suscetíveis. “Mulheres com síndrome do ovário policístico (SOP) têm maior risco de desenvolver diabetes tipo 2”, salienta a endocrinologista Cristiane Lauretti.

**Falta de exercícios:** a prática regular de atividades físicas ajuda no controle do peso e, conseqüentemente, no combate à obesidade, além de utilizar o excesso de açúcar no sangue como energia para os exercícios.

**Uso de corticoides:** “Esses fármacos, seja como anti-inflamatório, imunossupressor ou, até mesmo, em formulações tópicas, têm dois mecanismos de ação indutores da hiperglicemia, sendo eles a resistência à insulina, ou seja, atrapalha sua execução no transporte da glicose para o interior das células, e a redução da produção de insulina”, explica Gustavo.

“O risco de um parente de primeiro grau de um paciente com diabetes tipo 2 desenvolver a doença é de cinco a 10 vezes maior do que o de indivíduos pareados por idade e peso, sem histórico familiar”, Cristiane Lauretti, endocrinologista da Rede de Hospitais São Camilo (SP)

### PRINCIPAIS SINTOMAS DO DIABETES

- Sede intensa
- Urina em excesso
- Coceira pelo corpo
- Perda de peso sem causa aparente
- Cansaço fora do comum
- Dificuldade de cicatrização