

Diabetes

O que é diabetes?

No Brasil, aproximadamente 7% da população tem diabetes¹. O Diabetes é uma doença crônica na qual os níveis de glicose (açúcar) no sangue aumentam, condição conhecida como hiperglicemia. Ela ocorre devido à redução ou inatividade da insulina, hormônio produzido pelo pâncreas que promove a captação celular de glicose, importante fonte de energia que obtemos a partir da alimentação².

O que causa a diabetes?

No diabetes tipo 1, as células produtoras de insulina do pâncreas são destruídas pelo sistema de defesa do corpo. Dessa forma, a produção de insulina é muito pequena ou inexistente e a glicose não é internalizada pelas células. Neste caso, a doença manifesta-se, principalmente, em crianças e adultos jovens. Os sintomas são: sede excessiva (polidipsia) e boca seca, perda de peso repentina, micção frequente (poliúria), fadiga, aumento do apetite e visão turva. O tratamento neste caso consiste na aplicação diária de insulina³.

No diabetes tipo 2, a produção de insulina é insuficiente ou as células não respondem à insulina, o que também impossibilita a internalização da glicose. Os sintomas são: sede excessiva e boca seca, infecções fúngicas recorrentes, cansaço, visão turva e retardo de cicatrizações. Este tipo é a forma mais frequente de diabetes, correspondendo a 90% dos casos³. Alguns fatores de risco aumentam as chances de desenvolvimento da doença, tais como: histórico familiar, obesidade, idade avançada, hábito alimentar, sedentarismo, etnia, tolerância à glicose reduzida e histórico de diabetes gestacional⁴.

Quais são as consequências da Diabetes?

O aumento persistente dos níveis de glicose no sangue pode causar complicações como doenças cardiovasculares, renais e do sistema nervoso². Por isso, o tratamento da diabetes é muito importante. Aproximadamente 60% dos casos de diabetes tipo 2 pode ser retardada e prevenida com mudanças no estilo de vida⁵. Portanto, adquira hábitos de vida saudáveis!

¹ Sociedade Brasileira de Diabetes. O Que é Diabetes? Disponível em:

<http://www.diabetes.org.br/publico/diabetes/oque-e-diabetes>. Acesso em: 19/06/2018.

² Diabetes UK. Diabetes: the basics.

Disponível em:

<https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics>. Acesso em: 19/06/2018.

³ International Diabetes Federation. Types of Diabetes. Disponível em:

<https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/types-of-diabetes.html>. Acesso em: 19/06/2018.

⁴ International Diabetes Federation. Risk Factors. Disponível em:

<https://www.idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes/risk-factors.html>. Acesso em: 19/06/2018.

⁵ Diabetes UK. How can I reduce my risk of Type 2 diabetes? Disponível em:

<https://www.diabetes.org.uk/preventing-type-2-diabetes/can-diabetes-be-prevented>. Acesso em: 19/06/2018.