



DIA MUNDIAL DA DIABETES



Por Dra. Rita Bettencourt Silva
Endocrinologia da
Casa de Saúde da Boavista

O Dia Mundial da Diabetes é celebrado anualmente a 14 de novembro. Esta celebração foi criada em 1991 pela Federação Internacional de Diabetes (IDF) e pela Organização Mundial de Saúde (OMS) com o objetivo de consciencializar as pessoas sobre a problemática da diabetes.

Epidemiologia da diabetes

Existem mais de 420 milhões de diabéticos em todo o mundo. Portugal é o país da União Europeia com mais diabéticos; temos mais de um milhão de diabéticos. Todos os dias são diagnosticados cerca de 200 novos casos de diabetes no nosso país. Estima-se que a diabetes afete 13,6% da população portuguesa com idade compreendida entre os 20-79 anos. Quase metade das pessoas com esta doença desconhece que a tem. Como pode não dar sintomas durante muitos anos, é considerada uma doença silenciosa e por isso é fundamental aumentar o diagnóstico precoce.

A diabetes é uma doença crónica e progressiva que se caracteriza pelo aumento de açúcar no sangue. Apesar de ser potencialmente fatal, é muitas vezes negligenciada e desvalorizada, inclusive pelos doentes. É uma doença crónica que exige um cuidado médico contínuo e que tem um impacto social e económico grave. Por todos estes motivos, é extremamente importante apostar na educação permanente e contínua dos doentes no sentido de consciencializar para o controlo da doença e a prevenção das complicações. A Diabetes é, sem dúvida, uma doença que merece esse esforço!

Diabetes mellitus tipo 1

A insulina é uma hormona produzida no pâncreas que regula os níveis de glicose no sangue, funcionando como uma chave que permite a entrada da glicose nas células. Na diabetes mellitus tipo 1 há uma destruição das células do pâncreas que produzem insulina, o que leva a que, mais cedo ou mais tarde, o doente apresente um défice completo de insulina, que tem de ser compensado com a insulina injetável. Geralmente o tipo 1 surge em idades mais jovens. Em Portugal existem mais de 3300 crianças e jovens com diabetes mellitus tipo 1.

Diabetes mellitus tipo 2

A diabetes mellitus tipo 2 está mais relacionada com a resistência à insulina, isto é, a insulina tem dificuldade em exercer as suas funções. É a forma mais frequente (90% dos casos), muitas vezes assintomática e descoberta acidentalmente, diagnosticada frequentemente em doentes mais velhos (mas tem surgido cada vez mais em doentes mais jovens). A diabetes tipo 2 está associada a múltiplos fatores de risco, dos quais destacam-se a obesidade/excesso de peso, a inatividade física, a tensão alta e o aumento do colesterol e triglicéridos. Os diabéticos tipo 2 também poderão precisar de insulina, por isso atualmente devem ser evitados os termos "insulinodependente" e "não insulinodependente".

Diabetes gestacional

A diabetes gestacional duplicou na última década e é um subtipo de diabetes diagnosticada pela primeira vez durante a gravidez. Tem como fatores de risco a idade materna avançada, o excesso de peso e obesidade, a história familiar de diabetes, entre outros. Existem também outros tipos de diabetes mais raros.

Consequências da diabetes mal tratada

Frequentemente os doentes desvalorizam o impacto desta doença na sua saúde. Expressões como "sou um pouco diabético", "tenho Diabetes, mas ligeira", "apareceu-me Diabetes aos 60 anos, mas é normal", "Diabetes toda a gente tem" devem ser interpretadas com cuidado. As pessoas devem ser esclarecidas, aconselhadas e orientadas no sentido de conhecerem os sintomas de alerta, tanto de hiperglicemia como de hipoglicemia (de aumento ou diminuição de açúcar no sangue, respetivamente), e de terem noção que uma doença mal controlada pode ter sérias implicações no seu estado de saúde atual e futuro.

A diabetes é uma das principais causas de cegueira, falência renal e amputação dos membros inferiores. Os doentes diabéticos têm um risco 2-3 vezes superior de ter enfartes do coração e acidentes vasculares cerebrais (AVC). A diabetes é uma das principais causas de morte em todo o mundo: mata uma pessoa a cada 8 segundos.

O controlo adequado da glicemia, com uma alimentação equilibrada, exercício físico e terapêutica farmacológica e/ou cirúrgica, pode atenuar, atrasar a progressão e evitar várias complicações associadas a esta doença. Atualmente dispomos no nosso país de um vasto leque de opções terapêuticas e tecnológicas que vieram revolucionar o tratamento da diabetes.

Do que está à espera? Controle a sua diabetes hoje para evitar problemas amanhã.

