

Jeanne Paiva, médica do Hospital Adriano Jorge

Hábitos alimentares irregulares, sedentarismo e sobrepeso são alguns fatores que podem levar a uma doença, muitas vezes silenciosa, conhecida como pré-diabetes. A doença é uma condição que, como o nome já diz, precede o diabetes e ocorre quando a taxa de açúcar no sangue varia entre 100 e 125 mg/dl, mas pode ser reversível se forem adotados hábitos de vida mais saudáveis.

Segundo a endocrinologista do **Hospital Adriano Jorge** Jeanne Pimentel dos Santos Paiva, o pré-diabetes atinge 12% da população brasileira e o diabetes, 15% - principalmente do tipo 2. Nos EUA, os dois estágios da doença já atingem 23% das crianças. A médica recebeu a equipe do Portal CIÊNCIAemPAUTA e deu dicas de como prevenir o pré-diabetes.

CIÊNCIAemPAUTA: O que é a “pré-diabetes”?

Jeanne Pimentel Paiva - Antes de desenvolver o diabetes mellitus tipo 2, a maioria das pessoas apresenta uma condição assintomática chamada “pré-diabetes”. O **pré-diabetes** é um termo que atualmente usamos para pacientes que têm níveis de glicose (açúcar) no sangue maiores que o normal, mas ainda não altos o bastante para fazer o diagnóstico de diabetes.

CIÊNCIAemPAUTA: Qual a importância do pré-diabetes?

JPP - Quanto mais cedo o paciente for diagnosticado as chances desse paciente se tornar um diabético do tipo 2 diminuem, pois fazemos um tratamento adequado do pré-diabetes. Com o diagnóstico precoce o paciente pode prevenir várias complicações sérias associadas ao diabetes mellitus tipo 2 como: doenças cardíacas e lesões aos rins ou aos olhos.

CIÊNCIAemPAUTA: Como identificar o pré-diabetes?

JPP - Os sintomas são silenciosos. Ou seja, trata-se de uma condição assintomática. Alguns pacientes apresentam sintomas sugestivos de diabetes, tais como: sede excessiva, necessidade de urinar muitas vezes e em grande quantidade, visão borrada ou cansaço acentuado. Geralmente, o diagnóstico de pré-diabetes é feito através de alguns exames de laboratório.

CIÊNCIAemPAUTA: Quem deve fazer exames para avaliar a presença de pré-diabetes?

JPP - Pessoas que já tenham tido exames anteriores com níveis elevados de glicose, mulheres que tenham tido diabetes na gravidez e pessoas com excesso de peso devem realizar exames laboratoriais periodicamente.

CIÊNCIAemPAUTA: Como pode ser feito diagnóstico de pré-diabetes, uma vez que nem todo aumento de glicose no sangue é sinal de pré-diabetes?

JPP - Realmente nós temos que ter muito cuidado ao diagnosticar. Mas o pré-diabetes pode ser diagnosticado através de dois exames, a Glicemia de jejum que consiste na coleta de uma amostra de sangue, em jejum e o Teste de Tolerância à Glicose que consiste na coleta de sangue em jejum e na coleta de uma outra amostra de sangue 2 horas após a ingestão de um copo grande de água contendo 75 g de glicose diluída.

CIÊNCIAemPAUTA: Qual é o tratamento para o pré-diabetes?

JPP - O mais importante do tratamento do pré-diabetes consiste em mudança de estilo de vida com hábitos saudáveis, alimentação equilibrada, atividade física regular e, caso necessário, perda de peso. Um tratamento adequado da saúde.

CIÊNCIAemPAUTA, por Adriana Pimentel