

Médicos alertam sobre excesso de peso e sedentarismo



Especialistas alertam no Dia Mundial do Diabetes, lembrado hoje, 14, que o excesso de **peso e o sedentarismo** são as principais causas do diabetes **tipo 2**, que atinge 90% das pessoas com problemas em metabolizar a glicose. De acordo com a Federação Internacional do Diabetes, existem hoje **12 milhões de diabéticos no Brasil** e 5 mil novos casos são diagnosticados por ano.

O vice-presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, João Eduardo Salles, desfaz o mito de que só os doces contribuem para o diabetes. “Não é o fato de comer doce que leva ao diabetes, é sim o fato de engordar e ser sedentário, independentemente de comer doce. Se está engordando o risco de diabetes é maior”, ressaltou Salles, ao acrescentar que com a idade o risco aumenta. Quem tem muita gordura concentrada na barriga também deve ficar atento e fazer exames, pois este é outro fator de risco.

Segundo o especialista, o diabetes é uma das maiores causas de **cegueira**, de insuficiência renal, além de aumentar em até quatro vezes o risco de doenças cardiovasculares. “Quem se cuida não tem estas complicações”, frisou Salles.

Os alimentos são digeridos no intestino e parte deles se transforma **em açúcar** (glicose), que é enviada para o sangue para se transformar em energia. Só que para transformar a glicose em energia, o organismo precisa de insulina, uma substância produzida nas células do pâncreas. No diabético, a glicose não é bem aproveitada pelo organismo devido à falta ou insuficiência de insulina, o que causa o excesso de glicose no organismo, a hiperglicemia.

O diabetes tipo 1 ocorre quando o corpo não produz insulina, enquanto a do tipo 2 se dá nos casos em que há produção da insulina, mas em quantidade insuficiente ou quando ela não é processada pelo organismo de forma adequada.

Enquanto o diabetes é uma doença crônica sem cura, o pré-diabetes é um estágio anterior da doença em que ainda há como reverter o quadro. “Isso ocorre quando os níveis de açúcar no sangue já estão acima do considerado normal, mas a reversão do quadro ainda é possível, por meio de mudanças no estilo de vida, o que inclui adotar uma alimentação mais saudável, deixar de fumar e praticar exercícios físicos de forma regular”, explicou a gerente científica do Negócio Nutricional da Abbott, Patrícia Ruffo. Quem faz exames periódicos de glicemia pode constatar antes o pré-diabetes e se esforçar para reverter o caso e assim evitar a doença, que não tem cura.

Levantamento feito em parceria entre a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) e a Abbot, empresa de saúde global que conduz pesquisas e desenvolve produtos para a área, apontam que **45% da população** não sabem que práticas como o controle de peso e exercícios regulares podem ser parte do controle tanto do pré-diabetes quanto do diabetes. “A falta de informação preocupa, já que o

pré-diabetes é uma condição que permite a reversão do quadro a partir de medidas simples no cotidiano”, avaliou Patrícia.

Estudos da Associação Americana de Diabetes mostram que uma pessoa pode reduzir as chances de desenvolver o diabetes tipo 2 em 58% dos casos, ao perder 7% do seu peso corporal e fazer 30 minutos de atividades físicas diariamente. Enquanto isso, a pesquisa da SBD com a Abbott mostrou que a mudança de alimentação é o passo mais difícil de ser incorporado à rotina para 60% das pessoas entrevistadas, mas é também o mais importante para o controle da doença e do pré-diabetes, na opinião dos médicos.

Segundo João Eduardo Salles, o tratamento da doença é baseado em uma mudança de estilo de vida. “Perder peso, fazer exercício e comer adequadamente”, lista ele. Além disso, o uso correto e contínuo dos medicamentos é essencial, quando necessários. “A maioria das pessoas começa a tomar o remédio e para. **Diabetes não tem cura, mas tem controle**, as pessoas não podem deixar de tomar os medicamentos. Tem que tomar o medicamento a vida toda e ser acompanhado pelo médico a vida toda”.

Fonte: Agência Brasil