

14 de novembro | Dia Mundial do Diabetes

Diabetes: o controle e prevenção dependem de você!

O DIABETES É UMA DOENÇA METABÓLICA CRÔNICA CARACTERIZADA PELA HIPERGLICEMIA, OU SEJA, ELEVAÇÃO DOS NÍVEIS DE GLICOSE NO SANGUE.

Tipo 1

O diabetes é dividido em dois tipos:

Doença autoimune em que as células de defesa do organismo atacam as células do pâncreas, responsáveis pela produção de insulina, fazendo com que pouca ou nenhuma insulina seja liberada para o corpo.

Tipo 2

Acomete 90% dos pacientes que recebem o diagnóstico da doença e é caracterizado pela deficiência total ou parcial nos níveis de insulina.

Fatores de risco e prevenção

Como 90% dos casos são do tipo 2, conhecer os fatores de risco para o desenvolvimento da doença é extremamente importante. São eles:

- Obesidade ou sobrepeso
- Sedentarismo
- Colesterol alto
- Idade avançada
- Hipertensão
- Histórico familiar da doença

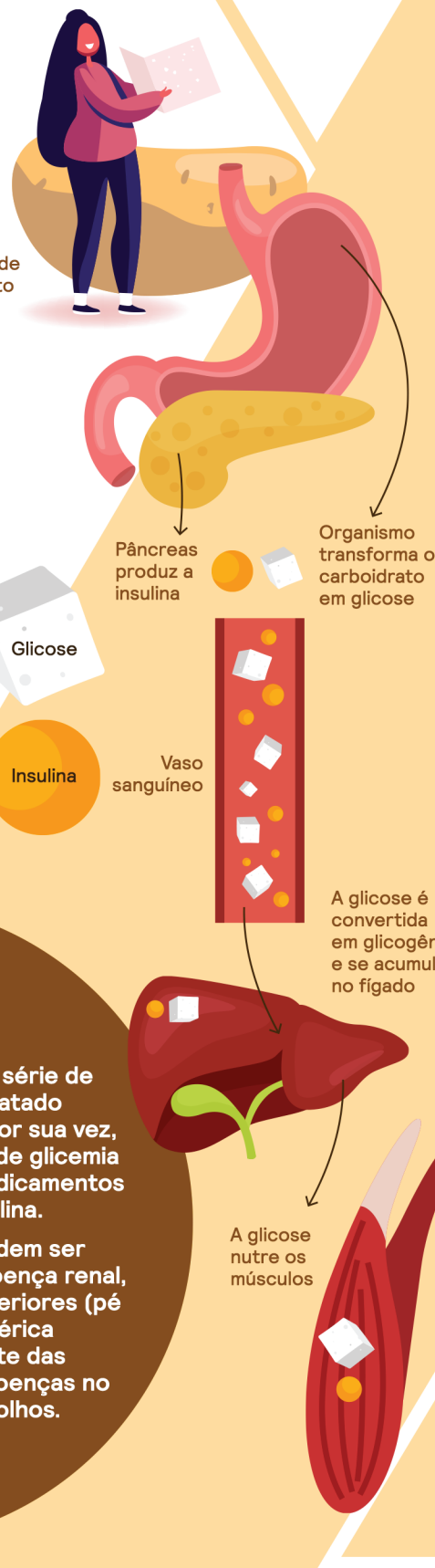
Como grande parte dos fatores de risco são ambientais, é importante manter bons hábitos como: praticar atividades físicas regularmente, ter uma boa alimentação, controlar o peso corporal e moderar o estresse.

Papel da insulina no organismo

A insulina é um hormônio produzido pelas células betas, presentes no pâncreas, órgão localizado atrás do estômago.

O papel da insulina é metabolizar a glicose no sangue. Em outras palavras, atuar como se fosse uma facilitadora da entrada do açúcar (glicose) nas células, para que esse seja, então, usado como energia.

Consumo de carboidrato



Por que prevenir e/ou tratar?

O diabetes pode provocar uma série de complicações quando não tratado adequadamente. O tratamento, por sua vez, requer controle diário dos níveis de glicemia e, em alguns casos, manejo de medicamentos orais ou aplicações de insulina.

Entre as complicações que podem ser provocadas pela doença estão: doença renal, problemas nos pés e membros inferiores (pé diabético), neuropatia periférica (responsável por grande parte das amputações), agravamento de doenças no coração, nas artérias e nos olhos.

5.8

Fique fora da estatística!

No mundo, estima-se que cerca de 463 milhões de adultos convivam com a doença, segundo a Organização Mundial da Saúde. No Brasil, esse número é de 13 milhões de pessoas.