

Diabetes atinge mais de 115 mil pessoas no ABC e acende sinal de alerta

Jessica Fernandes

O avanço silencioso e acelerado do diabetes no Brasil é motivo de alerta. Segundo o IBGE, 10% da população brasileira convive com a doença. Embora o ABC ainda não tenha atingido essa porcentagem, os números são expressivos: apenas Diadema, Mauá, Rio Grande da Serra e São Bernardo contam com menos de 115.488 diagnosticados. Endocrinologista atribui o crescimento do número de casos ao avanço das taxas de sobrepeso e obesidade.

Diadema soma 21.550 municípios diagnosticados; Rio Grande da Serra, 1.356; São Bernardo, 72.582; e Mauá, 20.000. As prefeituras afirmam oferecer acompanhamento contínuo e gratuito por meio da rede pública, com consultas, exames, medicamentos e apoio multiprofissional.

O diabetes é uma doença caracterizada pela dificuldade do organismo em controlar os níveis de açúcar no sangue, causada por falhas na produção ou na ação da insulina. No tipo 1, que geralmente se manifesta na infância ou adolescência e está associado à predisposição genética, o corpo deixa de produzir insulina. Já no tipo 2, responsável por 85% a 90% dos casos, a insulina até é produzida, mas não age de forma eficiente devido à resistência do organismo.

Outro tipo frequente é o diabetes gestacional, que surge durante a gravidez devido a hormônios da placenta que interferem na ação da insulina. Geralmente, os níveis de glicose se normalizam após o parto. Há ainda formas mais raras da doença, ligadas a fatores genéticos, uso de medicamentos como corticoides, infecções, síndromes genéticas ou problemas no pâncreas, como pancreatite ou câncer.

Gatilho

O número de pessoas com diabetes no Brasil tem crescido de forma significativa nos últimos anos. Estimativas apontam que o País já soma cerca de 20 milhões de diabéticos, número que aumenta rapidamente — há poucos anos, eram 12 milhões, depois 16 milhões. A projeção é de que, até 2045, a prevalência da doença cresça em até 50%.

Ao RD, o médico Fernando Valente, endocrinologista e professor do Centro Universitário FMABC, explica que o principal motivo para esse crescimento é o avanço dos casos de sobrepeso e obesidade, especialmente no diabetes tipo 2. “O excesso de peso é um dos principais gatilhos para desenvolver resistência à insulina, que pode evoluir para o diabetes”, afirma. Atualmente, duas em cada três pessoas no Brasil estão acima do peso — uma com sobrepeso e outra com obesidade.

Outro fator importante é o envelhecimento da população. Com o aumento da expectativa de vida, é natural que, ao longo dos anos, o corpo sofra desgastes, inclusive no pâncreas — órgão responsável pela produção de insulina. “Com o avanço da idade, há perda de massa muscular, e o músculo é um dos principais tecidos que ajudam a remover o açúcar do sangue”, completa.

Crianças e adolescentes

O diagnóstico de diabetes em crianças e adolescentes se torna cada vez mais frequente. No passado, o diabetes infantil era praticamente restrito ao tipo 1, doença autoimune que provoca deficiência total de insulina e exige uso imediato de insulina para controle.

No entanto, o aumento do excesso de peso em idades cada vez mais precoces tem trazido o surgimento do diabetes tipo 2 em crianças mais velhas e adolescentes. A alimentação inadequada, rica em açúcares, gorduras e alimentos ultraprocessados, aliada ao sedentarismo, tem contribuído para o quadro.

Outro fator importante para o aumento dos casos em crianças é a exposição intrauterina ao excesso de açúcar durante a gestação, condição conhecida como diabetes gestacional materno. Estima-se que uma em cada cinco crianças nascidas tenha sido exposta a esse ambiente, o que eleva consideravelmente o risco de obesidade e diabetes precoce na vida adulta.

O diabetes tipo 2 em jovens apresenta uma forma mais agressiva da doença, o que demanda tratamento intensivo com mudanças no estilo de vida e medicação. Segundo pesquisas, a criança tem muitos anos de vida pela frente e pode sofrer complicações graves se não for adequadamente tratada.

Em entrevista ao RD, Daniela Nunes conta descobriu que o filho tinha diabetes tipo 1 quando tinha apenas seis anos. Os sintomas começaram com o excesso de frequência para urinar, fome excessiva e sede constante, sinais clássicos da doença que, na época, ainda desconhecia. “O Natan fazia muito xixi, parecia até incontinência urinária, além de ter muita fome e sede fora do normal”, conta.

O diagnóstico veio em um momento crítico, quando a criança passou mal, vomitou e ficou muito fraco. “Levei ao médico, e ele quase convulsionava. O exame de glicemia estava tão alto que o aparelho não conseguiu medir, só mostrou que era extremamente elevado”, diz.

Desde então, Natan passou por diferentes fases do tratamento, usou insulina NPH com seringa, depois insulina em caneta e, atualmente, utiliza uma bomba de insulina, que proporciona maior conforto e qualidade de vida. “Atualmente, sabemos fazer a contagem de carboidratos e ler os rótulos dos alimentos para calcular a dose correta de insulina. Isso facilita muito a rotina, mas no começo foi bem difícil, tivemos de aprender tudo do zero”, relata Daniela.

Fatores de risco

O diabetes tipo 2 está diretamente relacionado ao estilo de vida. Alimentação com baixa ingestão de fibras, frutas e verduras aumenta significativamente as chances de desenvolver a doença.

Outro ponto de atenção é o sono inadequado. “Dormir menos de seis horas por noite ou mais de nove horas eleva o risco, assim como a má qualidade do sono, comum em casos de insônia ou apneia obstrutiva do sono. O ideal é dormir entre sete e oito horas por noite”, revela Valente. Também há evidências de que pessoas que dormem e acordam tarde, ou que trabalham em turnos noturnos, têm mais chances de desenvolver a doença.

Estresse crônico e tabagismo são outros fatores que contribuem para o surgimento do diabetes tipo 2. O sedentarismo também desempenha papel relevante, e não se trata apenas da ausência de atividade física regular. “Passar muito tempo sentado ao longo do dia, mesmo que pratique exercícios, também tem risco aumentado”, completa o médico.

A genética também deve ser considerada. Quem tem familiares de primeiro grau com diabetes tem maior propensão a desenvolver a doença.

Doença silenciosa

O diabetes tipo 2, forma mais comum da doença, costuma ser silencioso. Em grande parte dos casos, não apresenta sintomas até que a deficiência na produção de insulina esteja bastante avançada, o que dificulta o diagnóstico precoce. “Quando o diabetes é detectado, o paciente já pode ter perdido entre 50% e 70% da capacidade de produzir insulina. Isso mostra a importância dos exames de rotina, principalmente para quem faz parte do grupo de risco”, explica o

endocrinologista.

Exames como a glicemia de jejum e a hemoglobina glicada, disponibilizados pelo SUS, devem ser feitos por todos a partir dos 35 anos de idade, mesmo sem sintomas. Para quem apresenta excesso de peso e outros fatores de risco, a triagem deve começar ainda cedo, a partir dos 10 anos.

Entre os sintomas que devem servir de alerta estão o emagrecimento sem causa aparente, a fraqueza constante, a sede excessiva e o aumento na frequência urinária. Também podem surgir alterações na visão, como embaçamento, infecções genitais recorrentes, como a candidíase, e formigamento nos pés. “O escurecimento da pele nas dobras do pescoço ou das axilas — condição conhecida como acantose nigricans, associada à resistência à insulina — também é sinal de alerta que deve ser observado”, reforça Valente.

Diagnóstico precoce

Metade das pessoas com diabetes no mundo desconhece que tem a doença. No Brasil, esse número é um pouco melhor, mas ainda cerca de um em cada três diabéticos não sabe do diagnóstico. Por isso, o diagnóstico precoce é essencial para iniciar o tratamento o quanto antes e prevenir as diversas complicações causadas pelo diabetes.

Entre as principais consequências da doença não tratada estão problemas nos olhos, rins e nervos, que podem levar à amputação; maior risco de infarto, derrame, insuficiência cardíaca e até de câncer. Detectar o diabetes cedo permite também monitorar e rastrear essas complicações com exames específicos.

Especialistas recomendam que pessoas com diabetes realizem, ao menos uma vez por ano, avaliações oftalmológicas, exames de sangue e urina para verificar a função renal, exame dos pés e avaliações cardíológicas. Quando o diabetes não é diagnosticado, o risco de agravamento silencioso da doença aumenta, e a expectativa de vida pode ser reduzida em até 10 anos devido às complicações.

Prevenção

A atividade física é uma aliada importante na prevenção e no tratamento do diabetes, pois melhora a sensibilidade muscular à insulina. Com isso, o músculo retira o açúcar do sangue de forma eficiente, o que diminui a resistência à insulina e reduz o esforço do pâncreas para manter os níveis de glicose equilibrados. Além disso, o exercício traz benefícios à saúde mental e melhora a qualidade do sono.

O consumo de folhas, legumes e frutas fornece fibras que aumentam o volume no estômago, o que promove saciedade e reduz a fome. As fibras também retardam a absorção da glicose, o que evita picos elevados após as refeições. Comer salada antes do prato principal, por exemplo, é uma estratégia que ajuda a controlar melhor os níveis de açúcar no sangue.

Tanto a atividade física quanto a alimentação equilibrada contribuem para a redução do excesso de peso, um dos principais fatores de risco para o diabetes. Estudos indicam que para cada quilo perdido, a chance de desenvolver diabetes diminui cerca de 16%. Assim, perder dois quilos pode reduzir o risco em até 32%.

As prefeituras de Ribeirão Pires, Santo André e São Caetano não responderam aos questionamentos da reportagem até o fechamento desta matéria.

<https://www.reporterdiario.com.br/noticia/3658046/diabetes-atinge-mais-de-115-mil-pessoas-no-abc-e-acende-sinal-de-alerta/>

Veículo: Online -> Site -> Site Repórter Diário

Seção: Saúde