

## 10 Coisas que Você Precisa Saber Sobre Diabetes

O **diabetes** se caracteriza pela deficiência de produção e/ou de ação da **insulina**. O **diabetes tipo 1** é resultante da destruição autoimune das células produtoras de insulina. O diagnóstico desse tipo de diabetes acontece, em geral, durante a infância e a adolescência, mas pode também ocorrer em outras faixas etárias.

Já no **diabetes tipo 2**, o **pâncreas** produz insulina, mas há incapacidade de absorção das células musculares e adiposas. Esse tipo de diabetes é mais comum em pessoas com mais de 40 anos, acima do **peso, sedentárias**, sem hábitos saudáveis de **alimentação**, mas também pode ocorrer em jovens.

Confira 10 coisas que você precisa saber sobre os dois tipos mais comuns de diabetes:

1. No tratamento do diabetes, o ideal é que a **glicose** fique entre 70 e 100mg/dL. A partir de 100mg/dL em **jejum** ou 140mg/dL duas horas após as refeições, considera-se **hiperglicemia** e, abaixo de 70mg/dL, **hipoglicemia**. Se a glicose permanecer alta demais por muito tempo, haverá mais possibilidade de complicações de curto e longo prazo. A hipoglicemia pode causar sintomas indesejáveis e com complicações que merecem atenção.
2. Tanto insulina, quanto **medicação oral** podem ser usadas para o **tratamento do diabetes**. A insulina é sempre usada no tratamento de pacientes com diabetes tipo 1, mas também pode ser usada em diabetes gestacional e diabetes tipo 2 (quando o pâncreas começa a não produzir mais insulina em quantidade suficiente). A medicação oral é usada no tratamento de diabetes tipo 2 e, dependendo do princípio ativo, tem o papel de diminuir a resistência à insulina ou de estimular o pâncreas a produzir mais desse hormônio.
3. A **prática de exercícios** pode ajudar a controlar a glicemia e a perder gordura corporal, além de aliviar o estresse. Por isso, pessoas com diabetes devem escolher alguma **atividade física** e praticar com regularidade, sob orientação médica e de um profissional de educação física.
4. A **contagem de carboidratos** se mostra muito benéfica para quem tem diabetes. Os carboidratos têm o maior efeito direto nos níveis de glicose, e esse instrumento permite mais variabilidade e flexibilidade na alimentação, principalmente para quem usa insulina, pois a dose irá variar conforme a quantidade de carboidratos. Isso acaba com a rigidez no tratamento de antigamente, quando as doses de insulina eram fixas, e a alimentação também devia ser. É importante ter a orientação de um **nutricionista**.
5. As tecnologias têm ajudado no tratamento do diabetes. Os aparelhos vão desde os **glicosímetros** (usados para medir a glicose no sangue) até **bombas de infusão de insulina** e **sensores** contínuos de monitorização da glicose.
6. Se o diabetes não for tratado de forma adequada, podem surgir complicações, como **retinopatia**, **nefropatia**, **neuropatia**, **pé diabético**, **infarto do miocárdio**, **acidente vascular cerebral**, entre outros. Se o paciente já estiver com diagnóstico de **complicação crônica**, há tratamentos específicos para ajudar a levar uma vida normal.

7. A educação em diabetes é muito importante para o tratamento. Não só o paciente precisa ser educado, mas também seus familiares e as pessoas que convivem com ele. Assim, o paciente pode ter o auxílio e o suporte necessários para um bom tratamento e tomar as decisões mais adequadas com base em conhecimento.
8. Muitos casos de diabetes tipo 2 podem ser evitados quando se está dentro do peso normal, com hábitos alimentares saudáveis e com prática regular de atividade física.
9. O fator hereditário é mais determinante no diabetes tipo 2. Ainda se estuda o que desencadeia o diabetes tipo 1 e, por enquanto, as infecções, principalmente virais, parecem ser as maiores responsáveis pelo desencadeamento do processo autoimune. No tipo 2, os casos repetidos de diabetes em uma mesma família são comuns, enquanto a recorrência familiar do diabetes tipo 1 é muito pouco frequente.
10. Ainda não há **cura para o diabetes**. Porém, estão sendo realizados estudos que, no futuro, podem levar à cura. Para o diabetes tipo 1, está sendo estudada a terapia com **células-tronco** em pacientes recém-diagnosticados. Já para o diabetes tipo 2, os estudos com a cirurgia de redução de estômago (gastroplastia) têm mostrado aparentes bons resultados, mesmo em pacientes que não estão acima do peso. Salienta-se que esses métodos ainda são absolutamente experimentais.

**Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia**