

Aumenta casos de diabetes

Biologia & Ciências

Enviado por: Visitante

Postado em:28/11/2011

Obesidade e sedentarismo fazem casos de diabetes disparar. Doença atinge 350 milhões de pessoas no mundo

Uma doença silenciosa e incurável, que compromete a qualidade de vida dos pacientes, pode levar a problemas graves (como enfarte, AVC e amputações de membros) se não for bem tratada e que atinge cerca de 12 milhões de pessoas no Brasil, segundo a Federação Internacional de Diabetes (IDF, na sigla em inglês). Esse é o perfil da diabetes atualmente e os especialistas são unânimes: o quadro vem se agravando e tende a ficar muito pior nos próximos anos. De acordo com a IDF, são quase 350 milhões de diabéticos no mundo atualmente, mas esse número deve saltar para mais de 550 milhões até 2030, um aumento de 57%. Em Curitiba, dados da Secretaria Municipal de Saúde (SMSC) mostram que 71 mil pessoas maiores de 40 anos têm a doença, o que corresponde a 11% da população nessa faixa etária. Segundo o presidente eleito da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), Balduino Tschiedel, a doença está crescendo em todos os países e o motivo principal é uma combinação de sedentarismo e alimentação cheia de produtos industrializados – ricos em sódio e em gordura saturada – e pobre em frutas, verduras, legumes, carnes magras e cereais integrais, levando a um aumento dos casos de obesidade. “Como o excesso de peso e problemas associados a ele, como hipertensão e colesterol alto, são fatores de risco para a diabetes tipo 2, eles estão fazendo o número de diabéticos disparar”, explica Tschiedel. Além do aumento nos casos, o presidente da SBD aponta outro agravante: a mudança de perfil dos diabéticos. “É cada vez maior o número de crianças e adolescentes com diabetes tipo 2, o que é resultado direto da obesidade e dos maus hábitos e, até então, era típica dos adultos.” Para o presidente do Centro de Diabetes de Curitiba (CDC) e presidente da Sociedade Brasileira de Diabetes - Seção Paraná, Edgard Niclewicz, a diabetes deve inspirar cuidados pelas complicações que provoca quando não é tratada corretamente. “Ela é a maior causa de perda de visão entre os 20 e 70 anos, aumenta em quatro vezes o risco de um enfarte e, excetuando as guerras e acidentes de trânsito, é a principal causa de amputações de membros no mundo”, diz Tschiedel. Os danos incluem ainda disfunção erétil, AVC e falência renal, o que obriga a pessoa a recorrer à hemodiálise e, em casos extremos, a um transplante de rim. Niclewicz explica que metade dos pacientes com diabetes também é hipertensa, o que exige que seja feito o acompanhamento regular dos níveis de pressão arterial e, em muitos casos, a prescrição de remédios específicos. “Vários também têm alterações nos níveis de gorduras do sangue, então precisamos normalizar o colesterol.” Sintomas Niclewicz explica que a diabetes tipo 2 tem poucos sintomas. “Ela é uma doença que não dá sinais e vai deteriorando os órgãos da pessoa progressivamente. É comum atender a pacientes que são diabéticos há mais de dez anos, mas só foram sentir alguma coisa quando já tinham complicações da doença, como um enfarte ou um AVC.” O mais frequente é a pessoa perceber alterações na pele, diminuição da visão, boca seca, fome e sede excessivas, vontade exagerada de urinar ao longo do dia, cansaço extremo e perda considerável de peso em pouco tempo – quatro ou cinco quilos em um mês, por exemplo. Remédios e novos hábitos de vida Como não tem cura, a diabetes exige acompanhamento por toda a vida do paciente. Nos casos do tipo 1, o tratamento é feito com mudanças na alimentação, exercícios físicos e uso de insulina. No tipo 2, o mais comum é fazer a associação entre o uso de

medicamentos, para diminuir a resistência à ação da insulina no organismo, e uma mudança no estilo de vida. “Basta fazer 30 minutos de exercício aeróbico por dia, como uma caminhada ou uma corrida, e manter uma alimentação balanceada, rica em grãos, frutas, verduras, legumes, carnes magras e cereais integrais, e pobre em alimentos industrializados, açúcares simples, gorduras saturadas e sódio”, diz o presidente eleito da SBD, Balduino Tschiedel. Os especialistas garantem: o diagnóstico de diabetes não impede que o paciente tenha uma alimentação variada e quase comum. “O que acontece é que a pessoa precisa banir o açúcar, evitar pães, bolos e outros pratos feitos com farinha branca e ingerir uma quantidade controlada de carboidratos, mas nem de longe as refeições se tornam pouco saborosas”, explica Maria Izabel Martins, presidente da Associação Paranaense do Diabético (Apad). Segundo ela, a dica é reforçar o consumo de farinhas e cereais integrais e produtos dietéticos. “E o paciente não deve confundir diet, que é sem açúcar e faz bem para o diabético, e light, que tem baixa caloria, mas contém açúcar e é uma bomba para o organismo de quem tem diabetes. Esta notícia foi publicada em 28/11/2011 no site gazetadopovo.com.br. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.