

Diabetes

O que é?

As células utilizam a glicose (açúcar) como fonte de energia, no entanto para que a glicose seja capaz de entrar para as células, ela precisa de insulina. Num organismo saudável, a insulina é produzida em quantidades suficientes face à quantidade de glicose em circulação. Por exemplo, após uma refeição completa, os níveis de glicemia (quantidade de glicose no sangue) aumentam, o que leva o pâncreas a libertar insulina para que a glicose possa entrar nas células e ser utilizada como energia. A diabetes é uma doença que ocorre em alguns casos devido à insuficiente produção de insulina pelo organismo, noutros casos à insuficiente ação da insulina e, frequentemente, à combinação destes dois fatores.

Que tipos de diabetes existem?

-Diabetes Tipo 1

-Diabetes Gestacional

-Diabetes Tipo 2

-Outros tipos de Diabetes

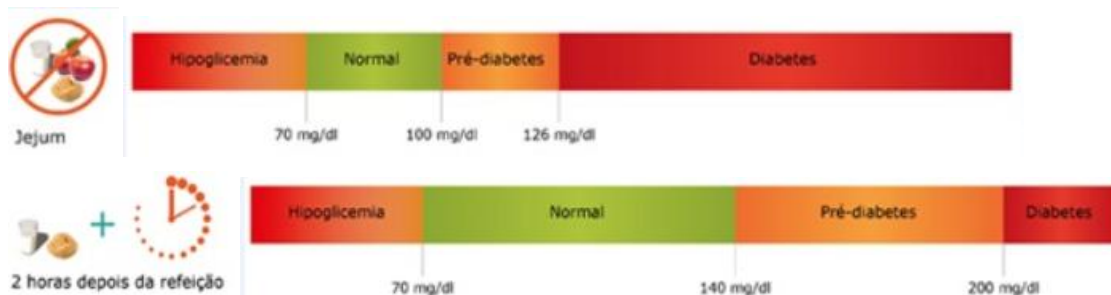
A **Diabetes Tipo 1** (Diabetes Insulino-Dependente), atinge na maioria das vezes crianças ou jovens, podendo também aparecer em adultos/idosos.

As células do pâncreas deixam de produzir insulina pois existe uma destruição maciça destas células, ou seja, a falta de insulina e não está diretamente relacionada com hábitos de vida ou de alimentação errados. As pessoas com este tipo de Diabetes necessitam de terapêutica com insulina para toda a vida porque o pâncreas deixou de a poder fabricar.

A **Diabetes Tipo 2** é o tipo mais comum de Diabetes. A grande maioria dos adultos com Diabetes após os 35 anos é do tipo 2. É causada por um desequilíbrio no metabolismo da insulina. Existe um défice e resistência à insulina, sendo necessária uma maior quantidade de insulina para a mesma quantidade de glicose no sangue. À medida que o tempo passa, o organismo vai tendo maior dificuldade em compensar este desequilíbrio e os níveis de glicose sobem. Tem como principais fatores de risco a **obesidade**, o **sedentarismo** e a **predisposição genética**.

A **Diabetes Gestacional** é a que ocorre durante a gravidez. Esta forma de diabetes surge em grávidas que não tinham Diabetes antes da gravidez e, habitualmente, desaparece quando esta termina.

Valores de referência (Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal):



Hiper glicemia

Ao aumento excessivo da glicose no sangue, chama-se Hiper glicemia. O açúcar elevado vai provocando os seus estragos mesmo sem se dar por isso sendo essa a razão pela qual, às vezes, já podem existir complicações (nos olhos, por exemplo) quando se descobre a diabetes.

Hipoglicemia

A hipoglicemia geralmente ocorre em diabéticos que utilizam fármacos para controlar a doença, sejam eles insulina ou antidiabéticos orais. Esta condição pode acontecer essencialmente por três motivos: toma excessiva/incorrecta da medicação, jejum prolongado e exercício físico inadequado.

Os níveis de açúcar no sangue não devem estar abaixo dos 70mg/dl. Se toma medicamentos para controlar a Diabetes é necessário ter muita atenção com a alimentação para que os níveis de açúcar não desçam demasiado.

Sintomas

Quando a glicemia está muito elevada, podem existir sintomas como:



Quando a glicemia está muito baixa, podem existir sintomas como:



Diagnóstico:

O diagnóstico é feito através dos sintomas que a pessoa manifesta e é confirmado por análises de sangue com valores de açúcar aumentados (hiperglicemia) e açúcar na urina (glicosúria).

Pode ser uma pessoa com Diabetes se:

- Tiver uma glicemia ocasional de 200 mg/dl* ou superior com sintomas.
- Tiver uma glicemia em jejum (8 horas) de 126 mg/dl ou superior em 2 ocasiões separadas de curto espaço de tempo

Prevenção:

Embora a Diabetes não tenha cura, um bom controlo da glicemia vai permitir que tenha uma vida perfeitamente normal e saudável. A prevenção e o controlo da Diabetes envolvem cinco pontos importantes: **conhecer bem a Diabetes**, adotar uma **alimentação saudável e equilibrada**, **praticar exercício físico de forma regular**, **controlar periodicamente os níveis de glicemia no sangue** e **tomar a medicação quando prescrita** pelo médico.

Alimentação:

Para ajudar a controlar os fatores de risco e complementar o tratamento recomenda-se uma alimentação variada, com redução da ingestão de gorduras, sal, fritos e pratos com molhos gordurosos e aumento da ingestão de fibras. Deve incluir as porções corretas de nutrientes e de vitaminas e hidratos de carbono. A roda dos alimentos indica-nos quantas porções de cada grupo devemos ingerir, no entanto essas porções devem ter em conta fatores como a constituição física da pessoa e o seu nível de atividade física.

É importante que a ingestão dos alimentos seja fracionada, isto é, que faça pequenas refeições ao longo do dia. O recomendado é entre **5 e 6 refeições diárias**. A medicação será muito mais eficaz se a pessoa tiver forma de aprender a melhorar os seus hábitos alimentares.