

# 14 de novembro

## Dia Mundial de Combate à Diabetes



### O que é Diabetes?

É uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção de insulina, hormônio que regula a glicose no sangue e garante energia para o organismo. Os principais tipos são o **diabetes tipo 1**, onde há falta de produção de insulina pelo pâncreas e o **diabetes tipo 2**, quando há incapacidade do organismo em usar adequadamente a insulina que produz ou em produzir a quantidade necessária para controlar a taxa de glicose no sangue. O diagnóstico se dá quando a glicose de jejum encontra-se maior ou igual a 126 mg/dL.

### Quais os sintomas da Diabetes?

**No diabetes tipo 1**, os sintomas surgem geralmente na infância ou adolescência, são mais graves e de instalação rápida. Fome e sede excessivas, aumento da frequência urinária, emagrecimento importante, cansaço, fraqueza acentuada, alteração na visão, sonolência, vômitos, desmaio e até coma.

**No diabetes tipo 2** (90% dos casos), os sintomas surgem na fase adulta (podendo também surgir entre jovens) e são mais brandos e progressivos, podendo surgir aumento da sede e fome, aumento da frequência urinária (diurna e noturna), cansaço, dores musculares nas pernas, alterações visuais e outros, que quando não tratado pode evoluir para desidratação grave e coma.

### Quais as consequências da Diabetes?

O diabetes precisa ser bem controlado para evitar sérias consequências a médio e longo prazo, tais como **retinopatia diabética** (causa prejuízos à visão), **nefropatia diabética** (lesa os rins, levando à insuficiência renal), **neuropatia diabética** (lesão nos nervos), **pé diabético** (causa úlceras e risco de amputações) e **doenças cardiovasculares** (infarto e acidente vascular cerebral).

### Como prevenir e controlar a Diabetes?

Manter o peso ideal, praticar atividade física regularmente, adotar uma alimentação saudável e evitar o consumo de álcool e tabaco. **Indivíduos com histórico familiar de diabetes tem maior risco de desenvolver a doença.**