

A Diabetes

Prevenção da Diabetes



É urgente haver a prevenção da diabetes. De uma forma geral, deve-se:

- Controlar rigorosamente a glicemia, a tensão arterial e os lípidos;
- Vigiar os órgãos mais sensíveis, como retina, rim, coração, nervos periféricos, entre outros;
- Ter bons hábitos alimentares;
- Praticar exercício físico;
- Evitar fumar;
- Cuidar da higiene e vigiar os pés.



Mais pormenorizadamente existem medidas a tomar para a prevenção de cada um dos tipos de diabetes.

Prevenção diabetes tipo 1

Todos os trabalhos de investigação realizados foram ineficazes. As vacinas que foram tentadas no sentido de evitar a agressão auto-imune do pâncreas foram infrutíferas.

Prevenção diabetes tipo 2

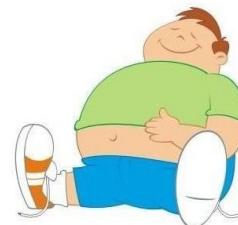
Os estudos realizados indicam que é possível prevenir ou atrasar este tipo de diabetes. O tratamento mais eficaz é a realização regular de actividade física.

Em alguns estudos foram comparados os efeitos da dieta juntamente com a actividade física com um grupo que foi medicado com metformina. O resultado foi melhor no grupo que não tomou medicamento e só fez dieta e actividade física. Noutro estudo foi utilizada a acarbose, a qual conseguiu uma redução de risco para diabetes tipo 2 igual a 36%.

Existem pessoas com maior risco para terem diabetes tipo 2 e esse risco pode ser

casos:

- Sobrecarga de peso e obesidade (central e total);
- Estilo de vida sedentário;
- Intolerância à glicose ou alteração da glicemia em jejum previamente diagnosticadas;



- Síndrome metabólica – perímetro da cintura igual ou maior do que 94 cm no Homem e 80 cm na Mulher, tensões altas, diminuição das HDL, triglicédeos aumentados;

- Factores dietéticos;
- Inflamação.

Os casos não-modificáveis são os seguintes:

- Etnicidade;
- História familiar de diabetes tipo 2;
- Idade;
- Género;
- História de diabetes gestacional;
- Síndrome do ovário policístico;
- Doença cardiovascular pré-existente.



A IDF (International Diabetes Federation) recomenda que sejam tomadas medidas, a nível do estilo de vida, para fazer a prevenção da diabetes:

- Todos devem ser encorajados a fazer marcha, moderadamente vigorosa, pelo menos 30 minutos, a maior parte dos dias da semana;
- Todos devem ser encorajados a manter um peso saudável;
- Adultos com IMC (índice de massa corporal) superior a 25 devem ser encorajados a atingir e a manter um peso saudável e/ou reduzir o peso 5% a 10%;

As crianças devem ser encorajadas a atingir e a manter o peso de acordo com a altura.



12º N3
Nº26 – Sara Fonseca
Nº30 – Marta Guia
Nº31 – Andreia Oliveira