

Resista!



INFOSAÚDE

PREVENÇÃO

NOSSA ROTINA TEM MUITAS TENTAÇÕES... RESISTA!

Bolo, refrigerante, pizza, brigadeiro, hambúrguer, sedentarismo, bala, fast-food, chocolate, fumo, paçoca, suco de caixinha, álcool, bolacha recheada, batata frita, pé-de-moleque... A diabetes é uma doença silenciosa que atinge mais de **16 milhões de brasileiros**. Em grande parte das vezes, está relacionada a hábitos pouco saudáveis como uma dieta rica em açúcares e gordura e uma rotina sedentária. Pior: um de seus primeiros sintomas é o **cansaço excessivo**. É como se todas as guloseimas que você ingeriu, depois de uma alegria momentânea, voltassem para derrubar **seu ânimo e atrapalhar sua rotina**.

CORRIQUEIRA E MORTAL



A **diabetes mellitus** é uma doença crônica originada da falta ou do mau aproveitamento da **insulina** no corpo. Esse hormônio, produzido pelo **pâncreas**, é responsável por administrar o açúcar (glicose) no sangue, permitindo seu uso correto pelas nossas células. Quando o índice glicêmico no sangue é superior a 126 mg/dl em jejum, seja por fatores genéticos ou um estilo de vida pouco saudável, a diabetes se manifesta. Ainda bem que, evitando o exagero e praticando exercícios físicos regularmente, dá para diminuir as chances de sofrer de um mal que, segundo a OMS, será a sétima maior causa de morte no planeta em 2030.

TRÊS MOTIVOS PARA FICAR DE OLHO

São três os tipos de diabetes.



- **O Tipo 1** é caracterizado pela produção deficiente de insulina pelo corpo. Sua causa é desconhecida, mas suspeita-se que tenha origem hereditária.



- Já o **Tipo 2**, o mais comum, acontece quando a insulina não é utilizada corretamente pelo corpo. Essa condição frequentemente está associada à falta de exercícios e sobrepeso.



- Por fim, a **diabetes gestacional** ocorre quando há uma alta glicêmica no sangue de gestantes que, antes, não apresentavam essa condição. Além de aumentar os riscos da gravidez, pode significar para o bebê uma tendência de desenvolver a doença no futuro.

ATENÇÃO NOS PRIMEIROS AVISOS

Já a **pré-diabetes** ocorre quando o nível de glicose no sangue está alto, mas não o suficiente para ser caracterizado como diabetes. Mesmo nesse estágio inicial, que **muita gente ignora**, o paciente pode sofrer **complicações graves**, além do desenvolvimento da própria doença. Ou seja, é muito importante monitorar sua situação desde o começo e ficar atento aos sintomas:

- cansaço excessivo
- muita sede
- muita fome
- vontade frequente de urinar
- dificuldade de cicatrização
- irritabilidade

Se não tratada, a diabetes **pode causar cegueira, infarto, derrames, impotência sexual e até amputações**. Para piorar, ainda se trata de um problema caro, que custa mais de R\$ 72 bilhões (ou 1,3% do PIB) aos cofres do país.

No fim, todo exagero é uma doce ilusão.



Este é um comunicado de propriedade criativa e intelectual da D'Or Consultoria. Fonte: Gestão de Saúde D'Or Consultoria e Ministério da Saúde. 2018 © Todos os direitos reservados.