

Autor: Carlos Filipe Gomes

Última atualização: 2021/11/08

Palavras-chave: Diabetes mellitus, Risco cardiovascular, Doenças cardiovasculares

Resumo

A diabetes mellitus é um conjunto de doenças que têm em comum o facto de se manifestarem com valores elevados de glicose (?açúcar?) no sangue.

Enquanto a diabetes mellitus tipo 1 costuma aparecer em idades mais jovens e é provocada pela destruição das células do pâncreas que produzem insulina, na diabetes mellitus tipo 2 não existe, no início, falta absoluta de insulina mas sim ineficácia da sua acção.

A diabetes mellitus tipo 2 é muito mais frequente do que a diabetes mellitus tipo 1. Os factores de risco para diabetes mellitus tipo 2 estão relacionados com a obesidade e vida sedentária.

A diabetes mellitus é um importantíssimo factor de risco para doenças cardiovasculares. O bom controlo da diabetes permite diminuir o desenvolvimento das complicações da doença.

Diabetes mellitus

A diabetes mellitus designa qualquer doença em que existe um metabolismo anormal dos açúcares, caracterizando-se pelo aumento da glicose (?açúcar?) no sangue.

O número de casos tem vindo a aumentar em Portugal, atingindo 13,1% da população entre os 20 e os 79 anos, mais no sexo masculino e à medida que a idade avança. No mundo todo estima-se que 387 milhões de pessoas vivam com diabetes. Em cada 7 segundos morre uma pessoa vítima desta doença.

É um importante factor de risco para as doenças cardiovasculares, as principais causas de morte em Portugal. A longo prazo, a manutenção de valores de ?açúcar no sangue? elevados, pode levar a importantes problemas a nível dos olhos, rins, nervos, pernas e pés, coração, cérebro, intestino, pele e genitais.

Existem vários tipos de diabetes mellitus.

Diabetes mellitus tipo 1

A diabetes tipo 1 corresponde a apenas cerca de 5% dos casos de diabetes. Resulta da destruição das células do pâncreas que produzem insulina e mais frequentemente a doença começa em idade jovem. Na maioria dos casos a destruição das células é provocada pelo próprio sistema imunitário da pessoa (doença auto-imune). Como o pâncreas deixa de produzir insulina, as pessoas com diabetes mellitus tipo 1 necessitam de utilizar insulina para o resto da vida.

Fatores de Risco

Os fatores de risco para diabetes tipo 1 não são bem conhecidos. Fatores genéticos parecem estar associados a esta doença e os países mais afastados da linha do equador apresentam maior prevalência. Infecções por alguns vírus foram também associadas a maior risco (vírus de Epstein-Barr, vírus Coxsackie, citomegalovírus e vírus da parotidite epidémica).

Sintomas

Na diabetes mellitus tipo 1, há um período em que a pessoa urina muito, sente muita sede e fome e tem perda de peso. Caso não seja feito o diagnóstico e iniciado o tratamento, em poucas horas ou dias pode surgir a cetoacidose diabética que é uma situação grave e potencialmente fatal.

Diabetes mellitus tipo 2

A diabetes tipo 2 é a forma mais frequente de diabetes, correspondendo a cerca de 90% dos casos. Está frequentemente associada a obesidade, hipertensão arterial e colesterol elevado. Ao contrário da diabetes mellitus tipo 1, neste tipo de diabetes, pelo menos de início, o problema não está em falta de produção de insulina pelo pâncreas mas sim na sua acção que nestas pessoas não é eficaz.

Fatores de Risco

- Familiares com diabetes;
- Excesso de peso e obesidade, especialmente quando a barriga é grande? (perímetro abdominal maior ou igual a 94 cm nos homens e maior ou igual a 80 cm nas mulheres);
- Erros de alimentação;
- Vida sedentária;
- Idade avançada;
- Ter tido diabetes durante a gravidez;
- Alguns medicamentos (glucocorticóides, alguns antipsicóticos, diuréticos tiazídicos, entre outros);
- Valores de açúcar ligeiramente alterados também são factor de risco.

Sintomas

Na diabetes mellitus tipo 2 normalmente não existe, de início, deficiência absoluta de insulina mas sim resistência a sua acção. Praticamente não há sintomas e é detectada frequentemente em exames de rotina. Quando presentes, os sintomas serão o excesso de sede, urinar muito, diminuição do peso e aumento do apetite. Feridas que demoram muito tempo a cicatrizar e algumas infeções que aparecem mais frequentemente podem também ser mais comuns. As pessoas com DM tipo 2 quando diagnosticados podem já apresentar complicações crónicas da doença sem que tenham notado.

Diagnóstico

Estamos perante um caso de diabetes se se verificar pelo menos um dos seguintes critérios:

- glicemia em jejum maior ou igual a 126 mg/dL (em duas ocasiões distintas)
- glicemia maior ou igual a 200 mg/dL às 2 horas na Prova de Tolerância à Glicose Oral (PTGO)
- glicemia maior ou igual a 200 mg/dL em qualquer ocasião desde que acompanhada dos sintomas de Diabetes mellitus
- valor da hemoglobina glicosilada (Hgb A1c) maior ou igual a 6,5%.

A Associação Americana de Diabetes atualiza anualmente estas recomendações.

Complicações crónicas da diabetes mellitus

A persistência de valores elevados de açúcar (glicose) no sangue causa alguns problemas a médio e longo prazo que podem até já estar presentes quando a pessoa é diagnosticada com diabetes mellitus tipo 2. Se não tratada a Diabetes pode levar à morte.

A deteção precoce da doença e o seu correto controlo podem prevenir ou atrasar as complicações:

Complicações microvasculares	Complicações macrovasculares	Outras complicações
Doenças nos olhos (Retinopatia proliferativa e não proliferativa, Edema macular)	<u>Doenças do coração (Doença coronária)</u>	Problemas na pele, dentes, estômago e intestino
Doenças do sistema nervoso (Neuropatia sensorial, motora ou autonómica)	<u>Doenças das artérias (Doença arterial periférica e Impotência sexual)</u>	Problemas urinários e genitais, incluindo <u>disfunção sexual</u>
Doenças dos rins (nefropatia)	<u>Doenças do cérebro (AVC e AIT)</u>	Doenças dos olhos (cataratas e glaucoma)

As complicações crónicas da diabetes dividem-se em microvasculares e macrovasculares, o que quer dizer que alguns dos problemas surgem em vasos sanguíneos de pequeno tamanho e outras surgem em vasos sanguíneos de maior tamanho. De um modo geral, a diabetes mal controlada acaba por atacar quase todos os sistemas e órgãos provocando, entre outros, cegueira, insuficiência renal, alterações da sensibilidade, dificuldade de cicatrização de feridas, necessidade de amputação de membros que deixam de receber sangue apropriadamente, infecções frequentes, impotência sexual, alterações no funcionamento do estômago e intestino, etc.

Conclusão

A diabetes mellitus tipo 1 e tipo 2 são doenças **incuráveis** mas **controláveis**.

Um **estilo de vida saudável**, procurando uma **alimentação equilibrada**, combatendo o **sedentarismo**, e evitando o **excesso de peso** pode prevenir o aparecimento da diabetes mellitus.

Referências recomendadas

- [American Diabetes Association ? Living with diabetes](#)
- [Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal](#)
- [Sociedade Portuguesa de Diabetologia](#)
- [Diagnóstico e classificação da diabetes mellitus ? DGS \(Norma nº 002/2011 de 14/01/2011\)](#)
- [Diabetes: Factos e Números 2015 - 7ª Edição](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

[Carlos Filipe Gomes](#)