

A diabetes é um problema de saúde pública que resulta, muitas vezes, da forma como as pessoas vivem e dos hábitos que têm. Como reporta a Organização Mundial de Saúde (OMS), a incidência da doença tem vindo a aumentar.

A diabetes é responsável por várias complicações que diminuem a qualidade de vida, podendo provocar a morte precoce. É uma doença que não tem cura. No entanto, o avanço nos tratamentos e a compreensão da doença permitem aos diabéticos levar uma vida praticamente normal. Muitas vezes, o cuidado com a alimentação e a prática regular de exercício são suficientes para evitar a doença ou para a manter controlada.

Na verdade, existem três tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 e diabetes gestacional. A maioria das pessoas possui diabetes do tipo 2, que ocorre quando o corpo não usa bem a insulina e não consegue manter o nível de açúcar no sangue estável, de acordo com o CDC.

Já a diabetes tipo 1 é muito menos comum – apenas cerca de 5% dos diabéticos o têm. Trata-se essencialmente de uma doença auto-imune em que o corpo deixa de produzir insulina (e, como tal, não consegue regular o açúcar no sangue).

E a diabetes gestacional ocorre em mulheres grávidas. Regra geral, a patologia desaparece após o parto, mas pode aumentar a probabilidade de desenvolver o tipo 2 mais tarde, de acordo com o National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK).

Todos os três tipos de diabetes podem ser facilmente detectados através de um exame de sangue. O teste, essencialmente, verifica se a glicose na corrente sanguínea (também conhecida como açúcar no sangue) está excessivamente alta.

“Infelizmente, muitas pessoas têm diabetes ou pré-diabetes não diagnosticadas. Isso porque os sintomas são super-subtis”, afirmou Poorani Goundan, endocrinologista do Boston Medical Center (EUA), em entrevista ao canal de televisão CNN.

Sintomas menos conhecidos

Nem todos os sintomas da diabetes são facilmente reconhecidos pelas pessoas. A diabetes é uma doença que se apresenta quando os níveis de glicose no sangue se encontram perigosamente elevados. Quando assim acontece, a condição pode danificar os olhos, os rins e os nervos.

Nem todas as pessoas que são diagnosticadas com diabetes apresentam os sintomas habituais, tais como, por exemplo, sede, dormência nas mãos ou nos pés, perda de peso inexplicável e necessidade constante de urinar.

Eis cinco possíveis sintomas menos comuns de diabetes:

1. Irritação na pele

Um dos sintomas pouco



UMA REFLEXÃO À VOLTA DA DOENÇA

Diabetes, da má qualidade de vida a uma morte precoce

Hoje assinala-se o Dia Mundial da Diabetes, doença responsável por várias complicações que diminuem a qualidade de vida, podendo provocar a morte. O mal não tem cura, mas existem tratamentos que permitem a quem padece levar uma vida normal

conhecidos da diabetes ocorre quando a glicose no sangue está acima dos valores saudáveis e a pele se torna mais seca, provocando ainda comichão.

Pode sentir comichão nas mãos, nos braços, nas pernas e nos pés.

2. Ressonar

Devido a problemas relacionados com transtornos respiratórios, ao dormir, os níveis de açúcar no sangue podem tornar-se mais elevados. Esta condição é conhecida como apneia do sono.

Podem ser um factor predominante para o desenvolvimento de diabetes, na medida em que são provocados por pausas na respiração, devido ao relaxamento da musculatura que estreita as vias respiratórias.

Quando os roncos surgem,

dificultam a entrada de oxigénio nos pulmões e, com isso, interrompe-se a cadeia de metabolismo da glicose.

3. Cabelo seco ou caspa

Quando há excesso de açúcar no sangue, o corpo procura um modo de eliminá-lo através da urina, o que é comum. No entanto, às vezes, ao eliminar o líquido em excesso, outras zonas do corpo são afectadas pela desidratação. O que cria escamas no couro cabeludo.

Também causa dermatite seborreica, conhecida comumente como caspa. Como a pele é o maior órgão do corpo, pode ainda estender-se a todo o couro cabeludo.

Além disso, o estado inflamatório desta área traz as condições propícias para o aumento do fungo Pityrosporum, causador da caspa.

4. Problemas de audição

Diversos estudos demonstraram que a perda de audição pode ser um indicador da diabetes.

As pessoas com um nível de açúcar elevado no sangue estão mais propensas a terem alguma lesão auditiva do que aquelas com níveis de glicose saudáveis.

Tal acontece porque os níveis de glicose muito altos danificam os nervos do ouvido interno e os vasos sanguíneos, alterando o seu funcionamento.

5. Alterações na visão

A diabetes produz mudanças nos fluidos do corpo e isso também afecta o sentido da visão. Alguns pacientes, antes de serem diagnosticados com diabetes, começam a ver melhor.

De repente, deixam de

facto de precisar de lentes de correção. Quando isso acontece, a melhoria não é permanente. Uma vez estabilizados os níveis de glicose, o paciente volta a ter a necessidade de usar lentes.

Mas não se alarme, isso não é uma retinopatia diabética. A retinopatia diabética faz com que os vasos sanguíneos atrás dos olhos se obstruam. Nas etapas mais precoces da diabetes, o olho não tem a capacidade de focar bem, porque os níveis de glicose no sangue encontram-se muito altos. Isso pode provocar mudanças de formato dos olhos, mas não quer dizer que irá perder a visão devido à diabetes.

Depois de algum tempo, os níveis de açúcar estabilizam e não terá problemas enquanto os mantiver em equilíbrio.

Se notar todas estas mudanças em si, somados aos sintomas comuns, procure um especialista médico para receber um diagnóstico e tratamento adequado.

Sintomas sorrateiros

1. Está constantemente com vontade de urinar.

“Quando há açúcar a mais na corrente sanguínea, o corpo instintivamente tenta livrar-se desse excesso”, explicou Mary Vouyiouklis Kellis, endocrinologista da Cleveland Clinic (EUA), também à CNN. “A água segue o açúcar, então acaba por ter uma grande perda de urina”, completa.

2. Água

Ao urinar constantemente, a desidratação é uma possibilidade muito real. E, para piorar a situação, “alguns pacientes que não sabem que têm diabetes saciam a sede com bebidas açucaradas, como refrigerantes e sumos, o que, por sua vez, aumenta o açúcar no sangue”, diz Goundan. Os sinais de desidratação incluem urina de cor escura, perda de peso e sede extrema.

3. Mau hálito

A desidratação relacionada à diabetes contribui para a seca da boca e para o mau hálito que pode acompanhá-la. “Afinal, com a boca seca, não há cuspo suficiente para lavar as bactérias e equilibrar o pH da boca”, salienta Kellis.

Adicionalmente, a diabetes não diagnosticada ou descontrolada pode gerar cetose. Trata-se de um processo no qual o corpo usa a gordura, em vez de glicose, como energia.

“A cetose liberta um subproduto químico chamado cetonas, que pode fazer com que o hálito cheire extremamente mal ou que tenha um aroma doce ou frutado”, diz. Às vezes pode até cheirar a acetona, já que é um tipo de cetona.

4. Pés e as mãos dormentes

Neuropatia – uma condição caracterizada por dormência ou sensações estranhas, como alfinetes e agulhas nos braços, pernas, mãos e pés – ocorre em mais da metade das pessoas com diabetes tipo 2, de acordo com uma revisão do periódico Diabetes Care 2017.

“A diabetes reduz o fluxo sanguíneo para as extremidades e, ao longo do tempo, danifica os vasos sanguíneos e nervos”, diz Kellis.

5. Visão turva

A visão turva é um sintoma comum e frequentemente ignorada, sobretudo nas mulheres. O que a diabetes tem a ver com a visão? Kellis explica que pode formar-se um fluido na lente do olho quando os níveis de açúcar aumentam. Esse fluido pode ‘borrar’ a visão, causar miopia e a necessidade de usar óculos ou lentes de contacto. “Felizmente, controlar os níveis de açúcar no sangue faz com que a visão turva volte gradualmente ao normal”, acrescenta.

Pessoas de estatura baixa mais propensas

A diabetes já é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a nova epidemia do século XXI – juntamente com a obesidade e a depressão. E agora um novo estudo alerta que pessoas de estatura baixa apresentam uma maior propensão para desenvolverem a patologia.

Uma pesquisa alemã apurou que o risco da doença é 41% menor para os homens e 33% menor para as mulheres, por cada 10 centímetros de altura.

Os autores do estudo, que incluem o médico Clemens Wittenbecher e o professor Matthias Schulze do instituto alemão de Nutrição Humana em Potsdam-Rehbruecke, afirmaram que os dados apurados apontam que a altura pode ser utilizada como um “marcador preditivo” relativamente ao risco de diabetes.

“Apurámos que há uma associação inversa entre altura e a possibilidade de diabetes de

tipo 2 entre os homens e as mulheres e que é particularmente notável no comprimento das pernas nos indivíduos do sexo masculino”.

“Parte desta associação inversa pode ser potencializada por uma relação entre estatura mais elevada com um menor índice de gordura no fígado e a um perfil cardiometabólico mais favorável, sobretudo de células gordas, adiponectina e de proteína C reactiva”.

O estudo foi publicado na revista científica Diabetologia, o periódico da Associação Europeia para o Estudo da Diabetes, a 9 de Setembro.

Os investigadores recorreram a dados de 2,500 indivíduos, obtidos através do estudo da Investigação Europeia sobre o Futuro do Cancro e da Nutrição, que por sua vez incluiu mais de 27 mil participantes.

Alimentos para prevenção

O consumo diário de alguns

alimentos, como aveia e amendoins, ajuda a prevenir a diabetes tipo 2, porque controlam o nível de glicose no sangue e a baixar o colesterol, promovendo o bem-estar e mantendo um coração saudável.

Comer determinados alimentos ricos em fibra é extremamente importante, especialmente para os indivíduos que têm parentes próximos com diabetes, porque, apesar de não ter cura, a diabetes pode ser prevenida através do consumo de uma dieta saudável e da prática de exercício físico.

Eis alguns alimentos que ajudam a prevenir a diabetes:

Aveia

A quantidade de fibras presente nesse alimento ajuda a manter estável o nível de glicose no sangue;

Amendoins

Possuem um baixo índice gli-

cémico, que ajuda a prevenir a diabetes;

Azeite

Está repleto de antioxidantes que ajudam a combater o colesterol e a diabetes;

Trigo integral

Esse alimento é rico em vitaminas do complexo B e fibra, que previnem o colesterol e melhoram a curva glicémica da refeição;

Soja

É um alimento rico em proteínas, fibras e hidratos de carbono, prevenindo doenças cardiovasculares. Por ter um baixo nível glicémico, ajuda a prevenir a diabetes também. Além de comer os alimentos certos, é importante seguir algumas orientações gerais, como comer de três em três horas, evitar refeições muito grandes, manter um peso ideal e praticar exercício físico regularmente.

Se acha que pode estar a sofrer de diabetes, não hesite em contactar um médico.