

14 de Novembro- Dia Mundial da Diabetes

“ Diabetes é a mais comum das doenças não transmissíveis com elevada prevalência e incidência crescente. Atinge já cerca de 415 milhões de pessoas em todo o mundo e continua a aumentar em todos os países, estimando-se que em 2040 haja um aumento para 642 milhões de pessoas atingidas pela doença. À nossa escala, Portugal posiciona-se entre os países europeus que registam uma das mais elevadas taxas de prevalência da Diabetes a qual foi estimada em 13,3% da população portuguesa com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos, o que corresponde a mais de um milhão de indivíduos, de acordo com os últimos dados do Observatório Nacional da Diabetes” (1).

Desde 1991 que no dia 14 de Novembro é celebrado pela Federação Internacional de Diabetes (IDF: International Diabetes Federation) e pela Organização Mundial de Saúde como dia Mundial de Diabetes. O objetivo deste dia é chamar a atenção dos cidadãos e governantes para a problemática da Diabetes (1)

Diabetes- O que são?

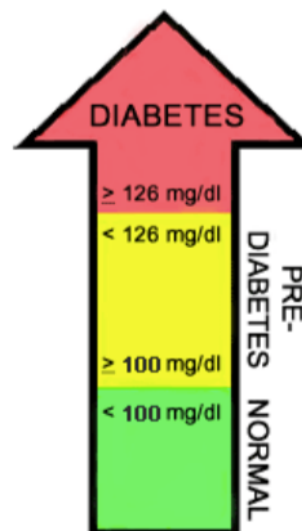
A Diabetes é uma desordem metabólica de etiologia múltipla, caracterizada por hiperglicémia crónica com distúrbios no metabolismo dos hidratos de carbono, lípidos e proteínas resultantes de deficiências na secreção ou ação da insulina, ou de ambas.

Principais Causas:

- Hereditariedade;
- Obesidade;

Algumas patologias associadas:

- Doença vascular periférica;
- Hipertensão;
- Toxemia gestacional;
- Perturbações renais;
- Perturbações oculares.



Comparar a Diabetes Tipo 1 com Diabetes tipo 2:

1. Diabetes tipo I;

- Dependentes de insulina;
- Em geral, começa na infância ou no início da idade adulta; é raro começar após os 40 anos;
- O organismo não produz insulina, pois as células beta no pâncreas, responsáveis por esta hormona, foram destruídas;
- As pessoas afetadas têm, em geral, peso normal ou abaixo;
- Os afetados precisam de um tratamento com insulina, cuidados alimentares e atividade física;
- Excesso de excreção de urina e de sede, perda de peso e fadiga, impõem-se de imediato e de modo severo.
- O diagnóstico é, em geral, rápido e os sintomas levam poucos dias ou semanas a aparecer;
- Os filhos de pessoas com diabetes do tipo 1 têm 1-6% de hipóteses de desenvolver a diabetes de tipo 1;
- Não pode ser evitada.

2. Diabetes tipo II;

- Não dependem de insulina
- Ocorre em muitos casos na idade adulta;
- O organismo produz insulina mas resiste à ação desta hormona. Ao longo do tempo a produção de insulina vai decaindo.
- As pessoas afetadas geralmente têm excesso de peso.
- Os afetados necessitam de cuidados alimentares, atividade física e medicação e tratamento.
- Excesso de excreção de urina, sede, excessiva, perda de peso, fadiga e vista embaçada poderão ser graduais, ténues ou inexistentes.
- Este tipo de diabetes pode levar anos a ser diagnosticada.
- Os filhos de pessoas com diabetes tipo II têm 14% de hipóteses de desenvolver este tipo de diabetes.
- Risco reduzido se houver controlo do peso e atividade física regular

A Diabetes e o Exercício físico;

Preparação para o exercício:

- Indivíduos sedentários devem sempre começar com treinos de nível baixo e aumentar gradualmente com o exercício;
- Todos os indivíduos com a diabetes tipo 2 devem ser informados sobre os sintomas típicos e atípicos da isquemia miocárdica, e caso estes sintomas aconteçam devem comunicar ao seu médico;
- Estes pacientes podem ter uma baixa circulação^(2,3);
- Um bom aquecimento promove a vasodilatação dos vasos sanguíneos;

- A preparação para o exercício também deve incluir considerações sobre hidratação e cuidados com os pés.

Frequência;

- Diferentes frequências podem ter efeitos diferenciais em vários aspectos metabólicos nos indivíduos com diabetes tipo 2;
- Um elevado volume de exercício não é necessário para melhorar o controle glicêmico, nem o gasto energético semanal total⁽⁴⁾;
- Esses benefícios agudos no controle glicêmico podem durar até 48 a 72 horas após o exercício⁽⁵⁾;
- Períodos de treino de duas vezes por semana já podem influenciar favoravelmente o controle glicêmico^(6,7), embora seja recomendada uma maior frequência de exercício físico;
- O efeito do destreino em indivíduos com a diabetes tipo 2, têm demonstrado que produz um efeito rápido⁽⁸⁾, reforçando a importância da manutenção do exercício físico regular.

Com já analisamos, o exercício físico com regularidade é fundamental na prevenção e controle da diabetes. Com a prática de atividade física os diabéticos do tipo 1 podem ou não melhorar o controle glicêmico, no entanto o exercício físico reduz os riscos de patologias associadas.

Na diabetes tipo 1 é fundamental o controle da glicemia relacionada com o esforço, de forma a ajustar as doses de insulina e a ingestão calórica alimentar.

A componente do exercício físico (aeróbio) apresenta vários benefícios;

- Melhora o processo de absorção da insulina;
- Alivia o stress;
- Fortalecimento ósseo;
- Melhoria da circulação sanguínea;

- Redução do Risco das DCV;
 - Diminuição da glicose no sangue;
 - Diminuição da PA.
-

A realização deste artigo foi baseado na informação do site: <https://controlardiabetes.pt/eventos/dia-mundial-da-diabetes-14-de-novembro> e com base em artigos como: *Exercise Training for Type 2 Diabetes Mellitus Impact on Cardiovascular Risk. A Scientific Statement From the American Heart Association.*



Programa Nacional de Marcha e Corrida
Lisboa, 10 de Setembro 2019

