

## Pré- diabetes



Prezado servidor,

Você está recebendo esse e-mail porque foi atendido por um dos médicos do NAS para realização do Exame Periódico de Saúde a partir de 2018. Suas informações de saúde são confidenciais e apenas o corpo médico tem acesso a elas. Através do que foi constatado na consulta é que nós médicos estamos enviando o texto abaixo, na tentativa de contribuir para melhoria da sua saúde.

### **O que é pré-diabetes?**

Pré-diabetes é um termo usado para indicar um estado de risco aumentado para o aparecimento de diabetes. O ganho de peso, a tendência genética, o sedentarismo e a alimentação baseada em alimentos hipercalóricos são possíveis causas de pré-diabetes.

### **Quais fatores indicam que uma pessoa é pré-diabética?**

Uma pessoa é considerada de alto risco para progressão ao diabetes quando apresenta alterações no metabolismo da glicose, isto é, níveis elevados de glicose de jejum ou hemoglobina glicada, ou tolerância diminuída à glicose. Segundo a ADA (*American Diabetes Association*), valores de glicemia de jejum entre 100 e 125 mg/dL, glicemia medida 2 horas após a ingestão de 75 gramas de glicose anidra entre 140 e 199 mg/dL e hemoglobina glicada entre 5,7 e 6,4% aumentam significativamente o risco de progressão para diabetes, principalmente em pessoas obesas, sedentárias e com história familiar positiva.

### **Sou pré-diabético, o que posso fazer para evitar a progressão para o diabetes?**

Em estudos clínicos, algumas estratégias se mostraram eficientes em prevenir o diabetes em pacientes de alto risco: modificações de estilo de vida (perda de peso, atividade física) e tratamento farmacológico (esse último indicado, apenas, em alguns casos de acordo com avaliação médica).

As modificações positivas do estilo de vida podem ter papel decisivo na prevenção do diabetes, conforme demonstram estudos de grande porte, conduzidos em diferentes partes do mundo, e que provaram que hábitos de vida mais saudáveis são capazes – em indivíduos pré-diabéticos – de reduzir o risco de progressão para diabetes em 30-40%. Tais hábitos são: dieta balanceada e rica em fibras objetivando perda ponderal entre 5-

10% caso apresente sobrepeso ou obesidade, associada à atividade física de, pelo menos, 150 minutos semanais.

As mudanças do estilo de vida são o pilar do tratamento do pré-diabetes. Sabendo que é um quadro que pode ser reversível, a nossa preocupação é que o paciente adote novos hábitos saudáveis para o resto da vida.

Esperamos que o texto tenha sido proveitoso. Os médicos do NAS estão à disposição para esclarecimentos de quaisquer dúvidas relativas ao assunto. Caso não queira receber nossos e-mails, favor responder solicitando exclusão.

Equipe médica do NAS - Ramal 9296

Texto elaborado em novembro de 2018.