

Prezado(a) Paciente,

Nos exames periódicos de saúde realizados neste Tribunal temos observado a presença expressiva de casos do diabetes e pré-diabetes. A tendência segue o cenário global das últimas décadas e reflete também a piora nos hábitos alimentares e o maior sedentarismo ocorrido durante a pandemia.

O Diabetes Mellitus, ou simplesmente, diabetes, é uma doença crônica na qual ocorre um aumento exagerado da glicemia (açúcar no sangue), o que provoca vários problemas no organismo. O bom controle da glicemia pode evitar complicações e promover uma boa qualidade de vida para o diabético.

Para não chegar a desenvolver o diabetes ou para controlá-lo melhor é fundamental conhecer os comportamentos e hábitos saudáveis que podem atuar como fatores de proteção. Com o objetivo de auxiliá-lo nesse processo, apresentamos abaixo as afirmações mais frequentemente veiculadas na mídia sobre o diabetes juntamente com uma avaliação de seu grau de veracidade e comentários a luz da ciência.

MITOS E VERDADES SOBRE O DIABETES

- **O risco de desenvolver qualquer tipo de diabetes é determinado geneticamente e não pode ser modificado.**

MITO. O risco para desenvolver diabetes mellitus tipo 2 (DM2) está ligado a vários fatores. Alguns podem ser modificados, o que significa que se mudarmos o estilo de vida eles podem ser alterados, reduzindo o risco de desenvolver DM2.

- **Obesidade e diabetes têm ligação.**

VERDADE. O aumento do peso gera resistência à ação da insulina, podendo elevar a glicemia e o risco de diabetes.

- **O pré-diabético vai necessariamente se tornar um diabético no futuro.**

MITO. Pré-diabetes é um termo utilizado em situações nas quais os níveis de glicemia estão mais altos do que o normal, mas não o suficiente para estabelecer o diagnóstico de diabetes. Se nada for feito, o pré-diabético tem risco elevado de desenvolver diabetes e doenças cardiovasculares. Caso sejam estabelecidas mudanças em estilo de vida, os níveis de glicemia podem reduzir ou até normalizar.

- **É possível ser diabético mesmo sem ter sintomas.**

VERDADE. Muitas pessoas têm diabetes, mas não sabem, pois não tem sintomas. Isso geralmente acontece quando os níveis de açúcar no sangue não estão muito altos. Quando os valores da glicose estão muito altos, os sintomas e sinais mais comuns são: urinar muito, muita sede, muita fome, visão embaçada, perda de peso, cansaço e hálito cetônico (cheiro de maçã velha).

- **Os diabéticos possuem maior risco de ter COVID-19.**

MITO. Pessoas com diabetes não tem maior risco de contrair a infecção, mas sim de evoluir com as formas mais graves da doença. O risco de agravamento é maior em maiores de 60 anos, que já tenham complicações do diabetes, que apresentam outras doenças associadas como hipertensão ou cardiopatia e que estão com níveis de glicemia descontrolados.

- **O diabético só deve consumir produtos dietéticos com moderação.**

VERDADE. Ainda que isentos do açúcar, produtos dietéticos nem sempre são mais saudáveis e podem, inclusive, ter mais gorduras e calorias do que o alimento convencional. Por essa razão, esses produtos não devem ser consumidos em excesso.

- **Pessoas diabéticas não podem consumir açúcar.**

MITO. É preciso ter cuidado, mas o açúcar pode ser usado em pequenas porções, com a orientação de um nutricionista e, claro, pode ser substituído por adoçantes, principalmente, em bebidas, sobremesas e produtos industrializados. Se for comer algum alimento rico em açúcar o melhor é fazê-lo após uma refeição que contenha fibras, legumes, verduras ou castanhas. Com tal medida, o diabético reduz o dano causado pelo consumo do açúcar.

- **Diabéticos podem comer frutas livremente sem se preocuparem com a quantidade.**

MITO. Apesar de ricas em carboidratos, as frutas são alternativas saudáveis e podem ser consumidas em porções controladas. Prefira as mais fibrosas, como maçã, pera, limão e laranja ou as com alto índice de gordura, como o abacate. Importante lembrar que frutas contêm um tipo de açúcar chamado frutose e, quando consumidas em excesso, podem contribuir para o descontrole glicêmico.

- **O diabético pode ingerir bebidas alcoólicas com moderação.**

VERDADE. Elas não estão totalmente proibidas para quem tem o diabetes bem controlado. Mesmo assim, é preciso ter cuidado, já que podem aumentar o risco de hipoglicemia e hiperglicemia. A Associação Americana de Diabetes (ADA) recomenda o **consumo máximo** de 1 dose diária para mulheres e 2 doses por dia para homens, sendo 1 dose equivalente a 360 mL de cerveja (1 lata), 150 mL de vinho (1 taça) ou 45 mL de destilado.

- **O diabético deve praticar atividade física de forma regular.**

VERDADE. A maioria dos adultos diabéticos precisa praticar no mínimo 150 minutos de atividade física de moderada intensidade por semana. Além de fazer exercícios programados, o paciente deve diminuir o tempo diário gasto com comportamento sedentário, como permanecer demasiado tempo sentado, buscando levantar a cada 30 minutos. Incluir na rotina diária atividades como ioga, jardinagem, serviços domésticos, dança, pequenos deslocamentos a pé também é recomendado. É indicada a realização de avaliação cardiológica antes de iniciar a prática de atividade física.