

# Dia Mundial da Diabetes

■ EUGÉNIA  
CARVALHO

■ Investigadora do  
Centro de Neurociências e Biologia  
Celular, Universidade de Coimbra



**CELEBRA-SE** hoje, 14 de Novembro, o dia Mundial da Diabetes e é preciso que cada um de nós seja pró-activo na educação e prevenção desta doença crónica. A diabetes é um dos principais problemas de saúde pública em Portugal e uma das doenças metabólicas mais comuns em todo o mundo. A diabetes tipo 2, ou diabetes mellitus não insulino-

dependente, representa cerca de 90% dos casos de diabetes. Nesta doença, o pâncreas produz a quantidade suficiente de insulina mas, por razões desconhecidas, o corpo não consegue utilizar esta substância de forma efectiva. A este problema dá-se o nome de resistência à insulina. A diabetes tipo 2 é uma doença relacionada com a velhice, sedentarismo, história familiar e obesidade. A obesidade tem a capacidade de provocar resistência à insulina, e a consequente necessidade de aumento da sua secreção. Cerca

de 80% das pessoas que têm diabetes tipo 2 estão acima do seu peso ideal. Por causa do aumento da obesidade em crianças e adolescentes, devido a dietas pouco saudáveis, esta doença tem aumentado nestas faixas etárias. A diabetes é uma das principais causas de cegueira, insuficiência renal, e é um dos principais factores de risco para as doenças cardiovasculares. O pé diabético é das complicações mais graves da diabetes, sendo responsável por 40 a 60% das amputações efectuadas por causas não traumáticas.

Estudos têm demonstrado que factores genéticos e não genéticos podem regular a sensibilidade à insulina, e que factores ambientais como a dieta, a actividade física e idade interagem com a predisposição genética afectando a prevalência da doença. O nosso grupo de investigação demonstrou previamente que alguns dos genes envolvidos na acção da insulina estão reduzidos em células de gordura de indivíduos diabéticos tipo 2 e também num grupo de indivíduos saudáveis e mais jovens, predominantemente

em indivíduos com história familiar de diabetes tipo 2.

Este dia tem por isso como finalidade primária chamar a atenção das entidades oficiais, dos profissionais de saúde, da comunicação social e da nossa comunidade para o grande problema médico e social que é a Diabetes Mellitus. É importante que cada um de nós possa educar-se para reconhecer os sintomas desta doença e poder ajudar os que sofrem dela. A única maneira de travar este crescendo exponencial da doença passa pela sua pre-

venção, o seu diagnóstico precoce, e pela optimização do tratamento tanto da doença como das complicações. A educação em diabetes é um alicerce para a construção do auto-cuidado consciente, prevenindo o surgimento de complicações e para a melhoria da qualidade de vida de cada um. É preciso viver melhor e mais saudavelmente. Para isso é importante saber comer, saber caminhar sem medo todos os dias, nem que seja "passear" o cão, saber respirar e até saber rir com força e vontade. |