

# Controlando o diabetes

Alimentação balanceada, exercícios físicos e novos tratamentos trazem qualidade de vida aos portadores da doença



Os números relacionados ao diabetes e suas complicações impressionam. Segundo estatísticas apresentadas pela International Diabetes Federation (IDF), são cerca de 246 milhões de pessoas entre 20 e 79 anos portadoras da doença em todo o mundo - e esse número deverá chegar a 380 milhões, em 2025.

Anualmente, sete milhões de pessoas tornam-se diabéticas. A cada ano, entre os óbitos registrados nos quatro continentes, 3,8 milhões de mortes estão relacionadas diretamente à doença e suas complicações. No Brasil, estima-se que entre 6% e 8% da população adulta apresente o problema.

O diabetes é uma enfermidade decorrente da falta de insulina ou da incapacidade desse hormônio exercer adequadamente sua função. Produzida pelo pâncreas, é fundamental na formação da glicose, principal fonte de energia do organismo. A sua diminuição ou falta causa a elevação da glicose no sangue.

Existem dois tipos de diabetes. O tipo I, na maioria das vezes, acomete jovens e é causado pela produção insuficiente da insulina. Já o tipo II, responsável por 90% de todos os casos registrados da doença, é mais frequente em adultos, muitos deles obesos. Nesse caso, o organismo pode produzir alguma quantidade de insulina, mas ela não consegue agir adequadamente para exercer a transformação da glicose em energia, geralmente devido ao aumento da resistência periférica à ação do hormônio.

O Diabetes tipo II é bem mais comum, pois é o resultado dos fatores genéticos e ambientais, combina o histórico familiar positivo do paciente para a doença com os costumes como inatividade física e alimentação rica em calorias e gorduras. Também há casos de mulheres que desenvolvem a doença durante a gravidez, o que torna necessário um acompanhamento especial.

Sede abundante, frequente vontade de urinar, fome em excesso, visão turva, cansaço e emagrecimento são os sintomas mais comuns do diabetes. No entanto, alguns casos podem ser assintomáticos, o que retarda o tratamento.

O diagnóstico é realizado através da observação do histórico familiar do paciente, seus hábitos cotidianos, além de exames físicos e testes específicos, como um exame de dosagem da glicose no sangue.

Alimentação saudável e exercícios físicos frequentes ajudam a prevenir o quadro. Já no tratamento, os pacientes devem seguir à risca as prescrições médicas. Para diabetes tipo I o controle inclui a utilização de insulina. Para o tipo II os especialistas receitam medicamentos antidiabéticos orais, que podem agir aumentando a produção de insulina, facilitando sua ação nos tecidos, inibindo a secreção do glucagon (hormônio que aumenta a glicose no sangue) ou diminuindo a absorção dos carboidratos pelo intestino.

A insulina e o glucagon são hormônios que desempenham um papel funda-

mental na manutenção dos níveis de açúcar no sangue. A vildagliptina restabelece o equilíbrio entre eles por meio da redução dos níveis excessivamente altos de glucagon, que levam à produção excessiva de glicose pelo fígado, e do estímulo ao aumento da produção de insulina no pâncreas quando necessário. Esses dois efeitos contribuem para a redução sustentada dos níveis glicêmicos.

Até hoje, a maioria dos medicamentos atua na resistência do organismo à insulina ou estimulando sua secreção. Os inibidores da DPP-4, classe à qual a vildagliptina pertence, atuam, sobretudo, na disfunção pancreática, representando uma importante opção terapêutica para os diabéticos tipo II. Com isso, abre-se mais um caminho para o controle metabólico, uma vez que mais da metade desses pacientes, mesmo em tratamento, não apresentam os níveis glicêmicos ideais.

Quem apresenta diagnóstico de diabetes precisa fazer um controle rigoroso da doença. O não segmento das prescrições médicas pode acarretar complicações crônicas em longo prazo, levando a disfunção e falência de órgãos, como rins, olhos, nervos, coração e vasos sanguíneos.

Apesar de todas as pesquisas, a cura para o diabetes ainda não foi descoberta, mas já existem importantes pesquisas que estudam o transplante pancreático ou de ilhotas pancreáticas, a bioengenharia com células-tronco e até um pâncreas virtual e a regeneração de ilhotas pancreáticas.