

Especialistas discutem a prevenção e os novos tratamentos para o diabetes

Endocrinologistas alertam que a doença já atinge quase 8% dos brasileiros

Antônio Marinho

Estimativas da Organização Mundial de Saúde indicam que o número de portadores de diabetes em 2005 será de 299 milhões em todo o mundo. E o Ministério da Saúde alerta que o índice da doença no Brasil é de 7,6%, com prevalência na faixa etária de 30 a 69 anos. Os médicos consideram o diabetes um problema de saúde pública e este será um dos temas do encontro anual do Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia (Iede), nos dias 11 e 12 de dezembro, no Hotel Rio Atlântica. Uma das novidades no tratamento são novas insulinas desenvolvidas pela engenharia genética.

Excesso de peso é o principal fator de risco para a doença

Os sinais da doença são facilmente observados e incluem sede excessiva, cansaço, necessidade frequente de urinar e visão turva. E o diabetes, se não for controlado, pode causar infarto, derrame, cegueira, impotência, doença renal e úlcera nas pernas. O problema ocorre quando há aumento de açúcar (glicose) no sangue e não há insulina (hormônio produzido pelo pâncreas) suficiente ou ela não age de forma eficaz. É a insulina que leva o açúcar para as células.

Dependendo das características, a doença é classificada em dois tipos. O tipo 1, ou insulino-dependente, ocorre com mais fre-

quência em jovens. Nesses casos é necessário tomar insulina para suprir a falta desta substância. Já no tipo 2, o pâncreas produz insulina, mas o hormônio não atua de forma eficaz. Ela é frequente em adultos e obesos. Fatores genéticos e ambientais estão associados ao diabetes tipo 2.

— Cerca de 80% a 90% dos diabéticos tipo 2 são obesos — diz a endocrinologista Lúcia Carraro, do Iede e professora da PUC-RJ.

Essas pessoas correm mais risco de sofrer complicações graves, como infarto e doença vascular periférica. E a melhor maneira de evitar esses problemas é a prevenção. O excesso de consumo de açúcar refinado e gordura saturada deve ser evitado. Outra medida importante é praticar atividade física regularmente.

— Além da perda de peso, o tratamento do diabetes tipo 2 inclui o uso de medicamentos que baixam a glicemia e que estimulam a secreção de insulina — explica Lúcia.

A dieta deve ser receitada pelo nutricionista, com orientação médica. Mas isso não significa que o diabético terá que submeter-se a uma alimentação sem sabor. Alguns médicos, por exemplo, não fazem restrições ao uso de massas.

Segundo a American Diabetes Association, os carboidratos, principalmente os complexos, como macarrão, pão e arroz, devem ser a principal fonte de alimentação dos diabéticos, fornecendo

60% a 70% das calorias diárias.

Como os carboidratos se transformam em glicose, havia a suposição de que poderiam piorar a saúde do diabético. Mas estudos recentes comprovaram que esta teoria está equivocada.

— Carboidratos complexos levam mais tempo para serem transformados em glicose. Por isso não prejudicam o metabolismo — comenta o endocrinologista Alfredo Halpern.

Cientistas estão desenvolvendo novos tipos de insulina

Na opinião de Halpern, uma dieta rica em carboidratos e controlada pelo médico pode até contribuir para melhorar os níveis de colesterol, manter a pressão arterial e evitar a obesidade no diabético.

Além da prevenção através de mudanças dos hábitos de vida, o diabetes é mais fácil de ser controlado quando o paciente segue corretamente as recomendações dos médicos e usa remédios mais modernos.

Uma das novidades que estão sendo pesquisadas é a produção de uma insulina que poderá ser inalada. Para o próximo ano, a indústria farmacêutica deve pôr à disposição dos pacientes novos tipos de insulina desenvolvidos pela engenharia genética. O objetivo dos cientistas é fornecer uma insulina que atue de maneira mais eficaz, diminuindo a necessidade de múltiplas aplicações por dia. ■