

Dia Mundial do Diabetes é oportunidade para os pais comprovarem se os filhos estão saudáveis

Mauro Ricardo Pontes explica que o diabetes pode levar a problemas cardíacos graves

Urinar com muita frequência, perder peso, ter sede constante, fraqueza, cansaço e tonturas podem indicar que a criança tem diabetes tipo 1. Os mesmos sintomas num adolescente ou adulto obeso e que faz pouca atividade física é um alerta para investigar o diabetes tipo 2, que está aumentando não só no Brasil, mas no mundo inteiro. As estatísticas indicam que há hoje, no

mundo, 285 milhões de diabéticos, e que em 2030 eles serão 438 milhões.

Para o especialista Mauro Ricardo Nunes Pontes, da Sociedade Brasileira de Cardiologia, o leigo geralmente acredita que a insulina é importante apenas para controlar o nível de açúcar no sangue. Mas no paciente com diabetes é alterado o



Sociedade Brasileira
de Cardiologia



metabolismo das gorduras e proteínas e aumenta o risco de formação de colesterol, que tende a se depositar nas artérias e pode levar ao infarto. Em consequência, o coração trabalha com mais dificuldade, pode ocorrer insuficiência cardíaca e o depósito de gordura nas artérias periféricas e problemas renais tende a complicar o quadro.

O pior, diz o médico, é que embora entre 8% e 9% da população sejam diabéticos, entre 20% e 30% dos diabéticos brasileiros nem sequer sabem que têm a doença. No país ainda se pesquisa pouco a ocorrência do diabetes e há milhões de pessoas não diagnosticadas.

Prevenção é fácil

É por causa do risco representado pelo diabetes e levando em conta como é fácil prevenir que os cardiologistas aproveitam o Dia Mundial do Diabetes, promovido pela International Diabetes Federation para alertar. Uma criança gordinha não é “forte”, como dizem as mães orgulhosas, mas tem um problema que deve ser resolvido com dieta adequada, evitando-se frituras e gorduras saturadas, e exercício físico.

Ficar horas sentado diante do computador não é uma “gracinha”, mas um risco de sedentarismo, e é importante avaliar a glicemia, que pode ser medida numa única gota de sangue tirada do dedinho. A Sociedade Brasileira de Cardiologia alerta numa cartilha sobre o problema. A criança obesa tem oito vezes mais possibilidade de desenvolver diabetes, de se tornar hipertensa ou ter colesterol elevado, do que uma criança que não tem excesso de peso.

Tratamento simples e contínuo

Havendo constatação de pré-diabetes ou diabetes, tipo 1 ou tipo 2, que é muito mais comum, 90% dos casos, não é preciso se

desesperar, explica Mauro Pontes. O tratamento é simples e eficaz, mas tem que ser contínuo, pois ainda não há forma de reverter o problema. O controle da doença é feito com o uso de medicamentos – antidiabéticos orais e insulinas, prescritos e orientados pelo médico e sempre, mas sempre mesmo, controle da alimentação, evitar comidas hipercalóricas e o sedentarismo, fazendo muita atividade física.

Cartilha da SBC: <http://prevencao.cardiol.br/campanhas/pdf/cartilha-crianca.pdf>

