

# SAÚDE

É VITAL

REVISTASAUDE.COM.BR



R\$ 14,00  
nº 422

# DIABETES

## MUITO ALÉM DO AÇÚCAR

Sal, insônia, poluição... Descubra **12 fatores ocultos** por trás da doença e aprenda a se defender

**A DIETA QUE APAGA O REFLUXO**

O efeito é tão bom quanto o dos remédios

**TREINAR À NOITE**

Ajustes na rotina para tirar proveito sem correr riscos

VEM AÍ UM NOVO JEITO DE TRATAR A **DERMATITE**

**KIWI:** POR QUE ELE DEVE ESTAR NA SUA FRUTEIRA

TUDO O QUE VOCÊ SABE SOBRE **CÁRIE** ESTÁ ERRADO!





12

AMEAÇAS  
POR TRÁS  
DO DIABETES

---





*Você pega leve no açúcar? Pois saiba que só isso não tira ninguém da mira do diabetes, doença cada vez mais presente entre os brasileiros — e ponto de partida para inúmeras complicações. Conheça fatores inusitados que contribuem para o aparecimento do problema e defenda-se*

por  
THAÍS MANARINI  
design e ilustrações  
MAYLA TANFERRI  
fotos  
DERCÍLIO e  
TOMÁS ARTHUZZI

**É** difícil alguém procurar um médico porque desconfia que tem diabetes tipo 2, a versão mais popular da doença. E até dá pra entender: estamos diante de um problema que quase não gera sintomas. Se eles surgem — boca seca e vontade intensa de urinar, por exemplo —, significa que a glicose no sangue já está superelevada. “O diabetes tipo 2 muitas vezes é descoberto quando o pâncreas do indivíduo já perdeu 70% da capacidade de produzir insulina”, explica o endocrinologista Carlos Eduardo Barra Couri, pesquisador da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP). Sem o hormônio, o açúcar dá sopa na circulação, provocando estragos.

O assustador é que a glicemia nas alturas abre as portas para uma série de encrencas: infarto, amputações e até alguns tumores. Hoje estima-se que 14 milhões de brasileiros tenham diabetes. Mas, por ser silencioso, metade não faz ideia disso. Os 11 milhões de pessoas que estão no estágio do pré-diabetes — quando os níveis glicêmicos já se encontram alterados — também correm mais riscos do que as saudáveis. “Por isso devemos tratar o tema com urgência”, diz Couri. Leia-se: prevenir e flagrar a condição quanto antes. Não dá para aguardar os sinais baterem à porta.

Em primeiro lugar, falamos de uma doença fortemente atrelada à carga genética. Segundo o médico André Reis, professor de pós-graduação da disciplina de Endocrinologia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), se o pai ou a mãe tem diabetes tipo 2, a probabilidade de o filho seguir o mesmo caminho na fase adulta gira em torno de 30%. Portanto, tem que acompanhar. O quadro ainda guarda relação íntima com o estilo de vida. Nesse aspecto, o excesso de peso representa a maior ameaça. Além de brigar com o sedentarismo, é essencial cuidar da dieta como um todo — e não só manejar no açúcar e nos carboidratos. Tem muita coisa escondida por trás da epidemia de diabetes. Desde outros deslizos à mesa até o aquecimento global! Que tal escancará-los? ➔

## JÁ FEZ O EXAME?

*Independentemente da idade, você deveria fazer um teste de glicemia se...*

- Está acima do peso
- Teve diabetes gestacional
- O filho nasceu com mais de 4 quilos
- Já infartou ou sofreu um AVC
- É hipertenso ou apresenta triglicérides ou colesterol alto
- Está no estágio de pré-diabetes
- Possui histórico familiar de diabetes
- Tem a síndrome dos ovários policísticos

Se você não se encaixa aí, o ideal é fazer exames de glicemia a partir dos 45 anos — e repetir a cada três anos.

Para ter certeza do quadro, os testes recomendados são:

- Glicemia de jejum
- Hemoglobina glicada
- Teste oral de intolerância à glicose



## ABUSO NO SAL

Há outro tipo de grãozinho branco que soma pontos ao diabetes. Só que ele é salgado. Pesquisadores do Instituto Karolinska, na Suécia, avaliaram o consumo de sódio entre 1 136 indivíduos com diabetes tipo 2 e 1 379 voluntários saudáveis. Perceberam o seguinte: quem ingeria altas doses do mineral do sal de cozinha (mais de 3,15 gramas por dia) apresentava um risco 72% maior de desenvolver a doença em comparação àqueles que não iam além de 2,4 gramas. Para ter ideia, a recomendação oficial é que a gente use até 2,3 gramas da substância — o que dá 5 gramas de sal. “Uma hipótese é que o excesso de sódio interfere na resistência à insulina”, diz Bahareh Rasouli, autora da investigação. Ora, nessa situação, o hormônio não atua direito e a glicose sobra no sangue. Outra possibilidade é que se empanturrar de itens salgados contribui para hipertensão e ganho de peso, quadros que encurtam o caminho para o diabetes. Para Couri, a relação é plausível, mas ainda falta uma explicação definitiva. Mesmo assim, convém manejar.

## MUITA CARNE VERMELHA

Diversos estudos ao redor do mundo já concluíram que exagerar no alimento favorece o diabetes. Mas faltava avaliar populações asiáticas. Foi o que fez Koh Woon Puay, pesquisadora da Universidade Nacional de Cingapura. E, mais uma vez, o elo se mostrou intenso. Fora a carne de vaca, os cortes mais escuros de frango, como a coxa, também exibiram uma relação com a doença. Para Koh, a culpa deve ser do ferro-heme. “Ele pode se acumular no pâncreas, afetando a produção de insulina”, conta. No caso da carne, outras substâncias estariam envolvidas, como as gorduras saturadas e os produtos de glicação avançada, que se formam ao tostarmos o bife.

## TAMBÉM NÃO PRECISA CORTAR DE VEZ

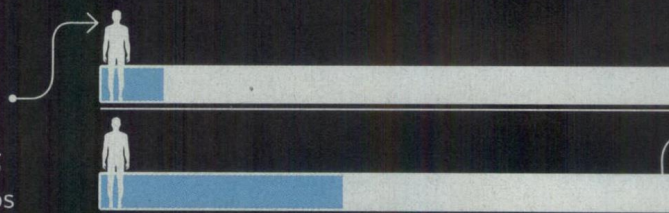
“A carne é fonte de aminoácidos essenciais”, lembra Couri. Então, a ideia não é aboli-la do cardápio. Basta comer com moderação — umas duas ou três vezes na semana. Koh sugere revezã-la com peito de frango e peixe.



## UMA EPIDEMIA DE DIABETES

Perceba que a incidência da doença no mundo vem crescendo absurdamente

Em 1980, tínhamos  
**108**  
milhões  
de diabéticos  
do tipo 2



Em 2014, o número subiu para  
**422**  
milhões  
de pessoas



## DESEQUILÍBRIO NO INTESTINO

O problema aqui é com a comunidade de bactérias que vivem em nosso aparelho digestivo, a microbiota intestinal. Desbalanços nesse pequeno universo dentro de nós já são ligados a uma lista de encrencas. O diabetes faz parte dela. Nos laboratórios da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, no interior paulista, pesquisadores já notaram que cobaias geneticamente protegidas contra a doença perdiam essa blindagem natural quando sua microbiota não era lá tão favorável. De acordo com o endocrinologista Mário Saad, à frente dos estudos, a composição desse ambiente afeta até o tratamento do diabetes. ☺

## COMO ZELAR PELA SUA FLORA

Enquanto não se sabe quais bactérias exatamente têm a ver com o diabetes, a dica é caprichar nas fibras, que nutrem os micro-organismos bons, e nunca usar antibióticos sem orientação médica.

O consumo de **carne bovina** no Brasil gira em torno de

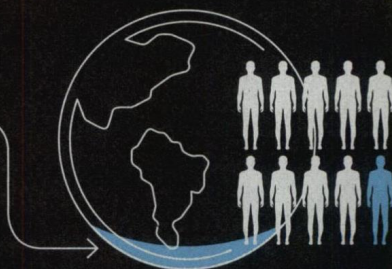
**40kg**  
por  
habitantes  
ao ano

Cada brasileiro ingere, em média,

**12g**  
de sal por dia

É um aumento de quase **4** vezes de acordo com a Organização Mundial da Saúde

Em 2017, **9%** da população mundial tem diabetes



Ou seja, **1 em cada 10** indivíduos



## FALTA DE VITAMINA D

Para o endocrinologista americano Michael Holick, professor da Universidade de Boston, há fartos indícios de que a substância tem papel de destaque na prevenção do diabetes tipo 2. Isso porque o nutriente (na verdade, um hormônio) estimularia a fabricação de insulina — é ela, você sabe, que permite a entrada da glicose nas células. “Há pesquisas apontando que melhorar o status de vitamina D atenuaria a resistência à insulina em pessoas com a doença”, acrescenta Holick. André Reis, da Unifesp, diz que faz sentido imaginar que níveis adequados da substância resguardariam o pâncreas. “Só que ainda não dá para pensar em suplementá-la com esse objetivo”, pondera. O endocrinologista Sérgio Maeda, do Fleury Medicina e Saúde, na capital paulista, concorda: “Para uma recomendação oficial, as evidências de benefícios precisam ser muito contundentes.” Na dúvida, garanta a vitamina com banhos de sol diários.

## EXPOSIÇÃO À POLUIÇÃO

Após avaliar quase 3 mil pessoas, a epidemiologista Kathrin Wolf, do Helmholtz Zentrum München, na Alemanha, encontrou uma curiosa conexão entre poluição do ar e resistência à insulina, situação precursora da doença que adoça o sangue. “Esse elo se mostrou mais proeminente em indivíduos com pré-diabetes”, observa Kathrin. Mas há pistas de que gente saudável estaria igualmente ameaçada. Uma revisão sauditá de 21 estudos reforça a relação. “A hipótese mais aceita é a de que os poluentes ocasionam um processo inflamatório”, explica Mário Saad, da **Unicamp**. E inflamação demais, já se sabe, dificulta o trabalho da insulina.

## É PRECISO MUDAR AS CIDADES

**Kathrin e outros experts creem que a redução da poluição depende de um replanejamento urbano. Dentro dele, vale promover e apoiar o ciclismo, o transporte público, os veículos elétricos e os espaços verdes.**

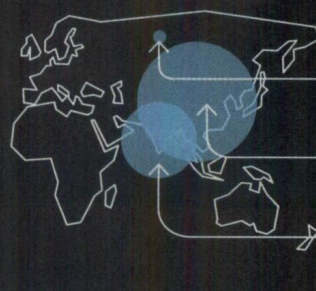
### ONDE REINA O DIABETES

Os países com maior quantidade de gente convivendo com a doença

Estados Unidos  
29,3 milhões



Brasil  
14,3 milhões



Rússia  
121 milhões

Índia  
69,2 milhões

China  
109 milhões



Cerca de  
**6,5**  
milhões

de pessoas  
morreram no  
mundo, em 2015,  
por causa da  
**poluição do ar**



A poluição  
ainda está  
intimamente  
ligada a doenças  
respiratórias e  
cardiovasculares

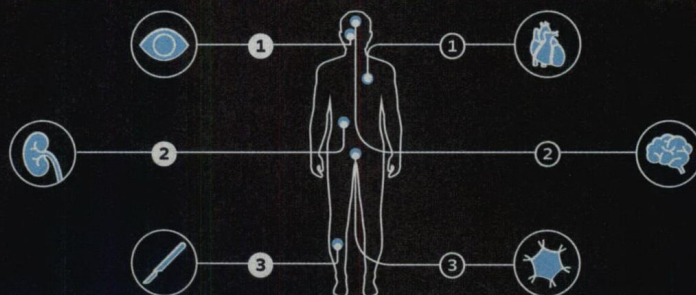
## AQUECIMENTO GLOBAL

Sim, até ele. Cientistas da Universidade de Leiden, na Holanda, calcularam que a elevação de 1 °C na temperatura do planeta responderia por mais de 100 mil novos casos de diabetes nos Estados Unidos a cada ano. Já existem especulações em cima dessas previsões — e elas envolvem o nosso tecido de gordura marrom. Ao contrário do branco, ele é responsável por gastar energia. Mas onde entra a meteorologia? “A tal gordura marrom é ativada em um clima mais frio”, esclarece Saad. E esse contexto favoreceria uma modesta perda de peso e o desempenho da insulina. Agora, se o clima esquentar... ➤

A temperatura média  
do planeta no ano  
passado foi

**0,94°C**  
mais alta que a  
média do século 20

O diabetes é a principal causa de cegueira **1**, insuficiência renal **2** e amputações de pernas **3** no Brasil



A doença está ligada, direta e indiretamente, a infarto **1**, derrame cerebral **2**, impotência sexual **3** e diversos tipos de câncer



## ALTOS NÍVEIS DE ESTRESSE

Anda por aí parecendo uma bomba prestes a explodir? Pois viver assim deixa o terreno fértil para o diabetes irromper. Pelo menos é o que sinaliza uma pesquisa recente da Universidade de Newcastle, na Austrália. Na investigação, 12 338 mulheres foram convidadas a relatar quão estressadas se sentiam em diversos âmbitos (financeiro, amoroso...) durante 12 anos. Cruzando essas impressões com a taxa de diagnósticos de diabetes, os estudiosos viram que a tensão moderada ou alta aumentava o risco de a doença ser diagnosticada. "O que pode acontecer é que, em indivíduos predispostos, o estresse aceleraria essa situação", interpreta Reis. Segundo a psicóloga Graça Camara, membro do Conselho Consultivo da ADJ Diabetes Brasil, é compreensível, já que o nervosismo e a ansiedade levam à produção de hormônios como adrenalina e cortisol. "E eles atrapalham a função da insulina", justifica.

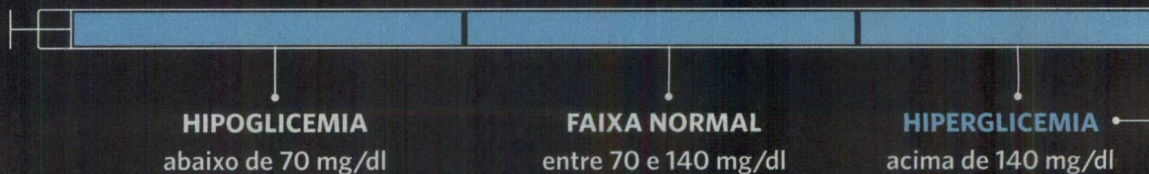
## DEPRESSÃO

Está aí um contexto emocional mais conturbado e que também mexe com hormônios, acarretando dificuldades extras para o açúcar ser aproveitado pelas células como energia. Como se não bastasse, Couri, da USP de Ribeirão Preto, lembra que alguns medicamentos utilizados para tratar a depressão podem piorar a ação da insulina. Mas não é só a via biológica que conta aqui. "Esse paciente provavelmente se exercita menos. E, com pouca energia, acaba mais suscetível a ganhar peso", exemplifica a psiquiatra Luciana Pires, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. Por isso, é importante que alguém deprimido receba suporte adequado para evitar dilemas que vão além da tristeza profunda. Cabe lembrar que o caminho inverso também é possível. "Na confirmação do diabetes, a pessoa precisa mudar muito seus hábitos. E, às vezes, isso se torna pesado", repara Graça. Não é à toa que, sem uma boa orientação, possam surgir sintomas depressivos.



### A TAL DA CURVA GLICÊMICA

O que é considerado normal (ou não) em termos de glicemia





## PROBLEMAS DE SONO

“Dormir pouco é como estar submetido a uma condição de estresse”, define a médica Sônia Togeiro, do Instituto do Sono, em São Paulo. Não importa se a privação é intencional ou patológica (insônia), ela propiciará a liberação de hormônios que servem de obstáculo para a insulina cumprir sua função. “Por outro lado, o sono ajuda na produção de substâncias que protegem contra o diabetes”, informa a especialista. Não falamos daquele descanso superficial. Para o corpo ficar em equilíbrio, a qualidade do repouso faz diferença. Até porque passar tempo demais na cama não é a solução. Em revisão assinada pela Universidade Harvard, nos Estados Unidos, identificou-se que dormir mais de oito horas diariamente elevava o risco de diabetes. Sônia nota ainda que formas moderadas e graves de apneia, distúrbio marcado pela interrupção da respiração durante o sono, também se associam à doença. São bons motivos para dar fim às noites tumultuadas. ☺

Atualmente,  
**400**  
milhões

de pessoas  
convivem com  
depressão no  
mundo

→ Níveis de glicose muito acima do indicado responderam por mais de...

...**3,7 milhões** de mortes em 2012 — pelo diabetes em si e suas consequências



**43%** dessas vítimas tinham menos de 70 anos



## OVÁRIOS POLICÍSTICOS

De acordo com a endocrinologista Silmara Leite, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia — regional Paraná, 80% das portadoras de síndrome dos ovários policísticos, a SOP, apresentam resistência à insulina. “Mas que fique claro: cistos na região não são suficientes para cravar o diagnóstico do distúrbio”, frisa Silmara. Ele é marcado por outras características, como aumento nos níveis de testosterona, irregularidade menstrual, acne, excesso de peso e por aí vai. São sintomas que merecem ser investigados justamente para a síndrome não passar batida — e, com ela, as altas taxas de açúcar no sangue.

8  
em cada 10  
mulheres  
com SOP têm  
resistência à  
insulina

## SEDENTARISMO

Beira o óbvio que a inatividade física, junto com uma dieta desequilibrada, predispõe à obesidade, grande motivo por trás do diabetes tipo 2. Ocorre que ficar parado é, por si só, um perigo. O educador físico Fábio Lira, professor da Universidade Estadual Paulista em Presidente Prudente, afirma que o sedentarismo torna mesmo indivíduos com peso normal mais propensos à doença. Logo, é primordial se mexer. Isso não é sinônimo de almejar um corpo trincado. O simples fato de ser ativo já blinda o organismo de enfermidades crônicas. “A atividade escolhida é indiferente. Importante é se exercitar regularmente, durante a vida toda”, reforça Lira. O educador físico Winston Boff, do Instituto da Criança com Diabetes, em Porto Alegre, recomenda estimular a prática esportiva desde a infância. Assim, sobe a chance de vermos mais adultos saudáveis por aí. E, se o diabetes der as caras, não há razão para cancelar a academia. Exercitar-se — com supervisão — ajuda a controlar melhor a glicemia.

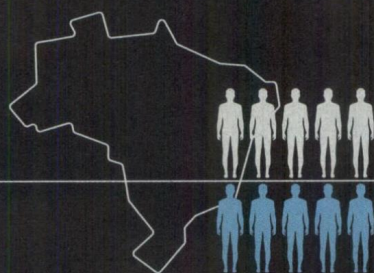
62,1%

dos brasileiros com 15 anos ou mais não praticaram qualquer esporte ou **atividade física** em 2015



No Brasil,  
cerca de

50%



dos portadores de diabetes nem sabem que possuem a doença, que é silenciosa

Hoje, o número de brasileiros com pré-diabetes é de

11  
milhões



## HEPATITE C

A relação entre uma doença e outra é tão nítida que a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) lidera uma campanha para incentivar a realização do teste que detecta o vírus da hepatite C. "Ele desencadeia algumas alterações no organismo que fazem com que a insulina não trabalhe direito", ensina o endocrinologista Luiz Turatti, presidente da SBD. Na prática, a presença do agente infeccioso aumenta em quatro vezes a probabilidade de um indivíduo se tornar diabético. O teste para flagrar o vírus é rápido, indolor e está disponível no Sistema Único de Saúde. Definitivamente não tem por que correr esse risco. ●

## OUTRA DOENÇA QUE NÃO FAZ BARULHO

Cerca de 2 a 3 milhões de brasileiros têm hepatite C, mas (pasmem!) 85% não estão cientes disso. O vírus pode ser transmitido por meio de procedimentos que envolvem sangue, como manicure, tatuagem e tratamento dentário.

38,2%

dos sedentários citam a falta de tempo como principal motivo para não saírem do sofá

FONTES: ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE; CARLOS EDUARDO BARRA COURI, ENDOCRINOLOGISTA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO DE RIBEIRÃO PRETO; INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE); ESCOLA DE MEDICINA ICAHN DO HOSPITAL MONTE SINAI (EUA); E ADMINISTRAÇÃO OCEÂNICA E ATMOSFÉRICA NACIONAL DOS ESTADOS UNIDOS / REPORTAGEM VISUAL/INA RAMOS

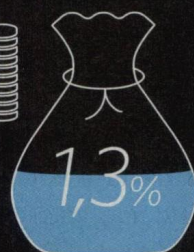
Nosso país gastou, em 2015, cerca de

72 bilhões

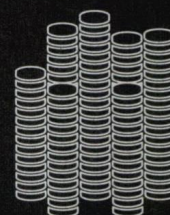
de reais com a doença



Isso representa



do PIB desse ano



Em 2040, estima-se que desembolsaremos ao redor de

117 bilhões

com o problema