14 DE NOVEMBRO

DIA MUNDIAL DO DIABETES

LIGA ACADÊMICA DE SAÚDE COLETIVA
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
LASC

DIABETES MELLITUS

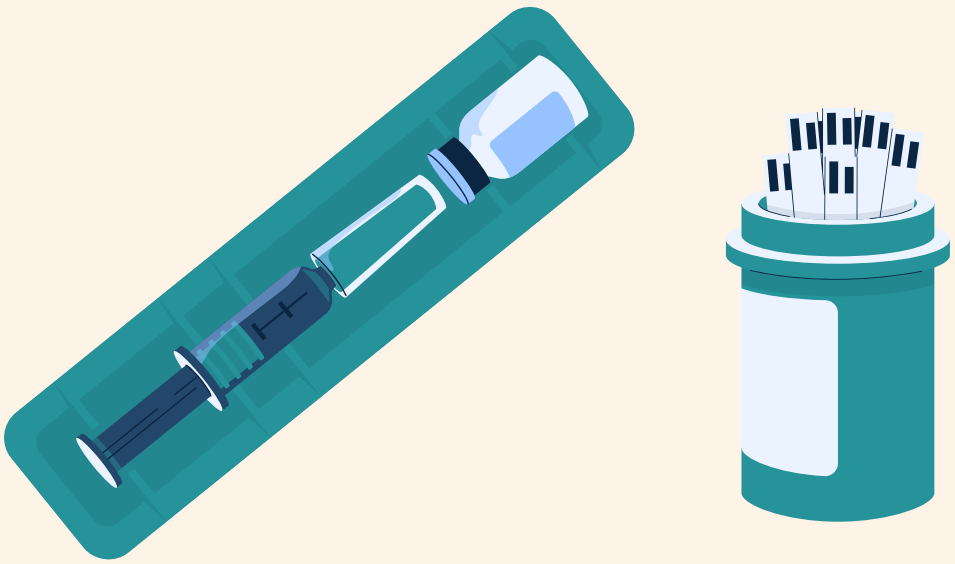
Diabetes é uma doença crônica que afeta a regulação do açúcar (glicose) no sangue, ocorrendo quando o organismo não produz ou usa insulina de forma eficaz. Há três tipos principais: o tipo 1, uma doença autoimune que exige tratamento com insulina; o tipo 2, ligado ao estilo de vida e à genética, que pode ser controlado com dieta, exercícios e medicamentos; e a diabetes gestacional, que ocorre na gravidez e aumenta o risco de diabetes tipo 2 para mãe e bebê.

Os sintomas mais comuns incluem sede excessiva, vontade frequente de urinar, cansaço, perda de peso inexplicável e infecções recorrentes. A prevenção do diabetes tipo 2 passa por uma alimentação saudável, prática de exercícios e controle do peso. Para aqueles com diabetes, o controle adequado envolve seguir as orientações médicas e monitorar os níveis de glicose.

RELAÇÃO COM A OBESIDADE

A obesidade é uma das principais causas de diabetes em todo o mundo, aumentando em até seis vezes o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2 em comparação com pessoas com peso ideal ou sobrepeso.

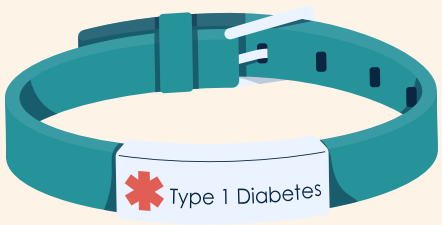
Além disso, o simples acúmulo de gordura na região abdominal constitui um fator de risco significativo: pessoas com circunferência de cintura superior a 100 cm podem ter um risco maior de desenvolver diabetes, independentemente de outros fatores.



RELAÇÃO COM DEPRESSÃO

A depressão é duas vezes mais comum em pessoas com diabetes do que na população em geral, afetando cerca de 20% dos indivíduos com diabetes tipo 1 e tipo 2, com maior prevalência entre as mulheres. Embora a causa exata seja desconhecida, acredita-se que resulte da interação entre fatores psicológicos, físicos e genéticos, cuja influência pode variar para cada pessoa.

Além disso, as restrições alimentares, o tratamento, as hospitalizações, o aumento dos custos e a necessidade de lidar com complicações são elementos que podem contribuir para o desenvolvimento de depressão em pessoas com diabetes.



@LASC_UFF

O CONSUMO EXCESSIVO DE AÇÚCAR NÃO É A ÚNICA CAUSA DO DIABETES, MAS PODE AUMENTAR O RISCO DE DESENVOLVER O TIPO 2.

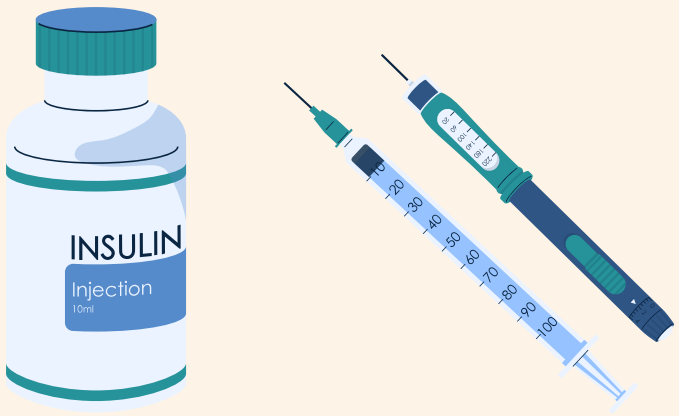
A diabetes tipo 1 é desencadeada por fatores genéticos e algumas causas desconhecidas, enquanto a diabetes tipo 2 resulta de uma combinação de genética e estilo de vida. O excesso de peso aumenta o risco para o tipo 2, e uma dieta rica em calorias, independente da fonte, contribui para o ganho de peso e eleva esse risco.

Pesquisas indicam que o consumo de bebidas açucaradas, como sucos industrializados e refrigerantes, está associado a um risco mais alto de desenvolver diabetes tipo 2.

EVOLUÇÃO DA INSULINA

Até o início dos anos 1980, a insulina usada para tratar diabetes era extraída do pâncreas de animais, principalmente bois e porcos. Para obter cerca de 450 g de insulina, eram necessários quase 2 mil quilos de pâncreas!

Com os avanços da engenharia genética, tornou-se possível produzir insulina humana sintética em laboratório, utilizando bactérias geneticamente modificadas. Esse método trouxe uma insulina com menor índice de rejeição e menos efeitos colaterais, representando uma grande conquista para a saúde.



@LASC_UFF

14 DE NOVEMBRO
DIA MUNDIAL DO DIABETES

A diabetes é um desafio diário,

mas com apoio, informação e cuidado,

é possível viver com qualidade de vida.

Neste Dia Mundial do Diabetes,

vamos espalhar conhecimento e empatia!