



Veículo: doisamaisremedios.com.br - **Caderno:** Notícias - **Seção:** Não indicada -
Assunto: Saúde - **Página:** on line - **Publicação:** 22/11/22
URL Original:
<https://www.doisamaisremedios.com.br/noticias/adultos-com-sobrepeso-ou-obesos-devem-fazer-triagem-para-diabetes-a-partir-dos-35-anos/>



Adultos com sobrepeso ou obesos devem fazer triagem para diabetes a partir dos 35 anos

Adultos com sobrepeso ou obesos devem fazer triagem para diabetes a partir dos 35 anos

Manter os exames de rotina em dia e adotar um estilo de vida saudável são essenciais para a promoção da saúde

Adultos com sobrepeso ou obesos devem fazer a triagem para diabetes e pré-diabetes a partir dos 35 anos de idade, conforme recomendação da [Associação Médica Americana](#) (AMA). Atualmente, a orientação da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) é que se faça o rastreio da doença a partir dos 45 anos. Porém, de acordo com a força-tarefa americana de serviços preventivos, é importante que grupos de risco antecipem os exames de glicemia de jejum, HbA1c ou teste de tolerância à glicose, realizando o checkup a cada três anos, dos 35 aos 70 anos, mesmo se não houver sintomas.

De acordo com a AMA, em caso de alterações nos fatores de risco associados – como ganho de peso –, os exames periódicos ainda devem ser antecipados. Isso porque as intervenções precoces estão diretamente associadas à redução de complicações no longo prazo, sendo essencial para evitar ou controlar a doença, que já afeta, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 13 milhões de brasileiros.

O Diretor Técnico do Laboratório Lustosa, Adriano Basques, destaca que a medida está alinhada ao novo modelo de saúde, focado na prevenção. Permite também, em caso de diagnóstico positivo, que os pacientes tenham mais qualidade de vida. “Os modelos de cuidado com a saúde até pouco tempo baseavam-se em um paradigma centrado na doença. No entanto, as principais causas de morte de hoje são dominadas por distúrbios não infecciosos do ‘estilo de vida’, amplamente representados pela síndrome metabólica, aterosclerose, câncer e processos neurodegenerativos. A palavra de ordem agora é prevenção”, observa.

“Estimativas apontam que 13% de todos os adultos americanos possuem diabetes, que é a 7ª principal causa de morte no país. A iniciativa visa minimizar esses índices. O problema é que muitos pacientes são assintomáticos e a doença, geralmente silenciosa, só é descoberta em estágios mais avançados, quando as complicações aumentam as chances de óbitos”, analisa Adriano.

Conforme a SBD, o diabetes ocorre quando há uma produção insuficiente ou ação inadequada da insulina, provocando a elevação de glicose (açúcar) no sangue. São três os tipos mais conhecidos da doença: diabetes tipo 1 (DM1), diabetes tipo 2 (DM2) e diabetes gestacional (DMG). “Segundo informações da última publicação do Atlas do Diabetes, divulgado pela International Diabetes Federation em 2021, estima-se que no mundo existam 537 milhões de pessoas com diabetes, e é previsto que este número alcance 643 milhões em 2030 e 784 milhões até 2045. A prevalência da doença no mundo se aproxima de 10% dos adultos entre 20 e 79 anos”, informa Adriano Basques.

Adriano ressalta que o diabetes é uma doença crônica e que, na fase inicial, ocorre uma escassez de sintomas. No entanto, no curto prazo, a deficiência aguda de insulina resulta em alterações sistêmicas que podem levar à morte. “As complicações podem ocorrer logo após o quadro agudo como podem se instalar ao longo do desenvolvimento da doença. A manutenção do elevado nível de açúcar no sangue causa alterações nas paredes dos vasos sanguíneos, nos olhos e nos nervos. Além disso, o diabetes é a principal causa de doença renal crônica, com necessidade de hemodiálise, oferece riscos de doenças cardiovasculares e ainda é a causa de números significativos de cegueira e amputações”, alerta.

De acordo com o especialista, os laboratórios de análises clínicas disponibilizam os exames necessários para o rastreamento e diagnóstico precoce do diabetes mellitus (DM), que é estabelecido pela identificação de hiperglicemia. “Para isto, podem ser usados a glicemia de jejum, o teste de tolerância oral à glicose (TOTG) e a hemoglobina glicada (A1c)”, cita. Ele lista ainda os principais fatores de risco para a doença, como sobrepeso e obesidade, idade avançada, histórico familiar, histórico de diabetes gestacional, síndrome do ovário policístico, fatores dietéticos e estilo de vida. “Além disso, há fortes associações entre a prevalência de diabetes e fatores sociais como status socioeconômico, ambiente alimentar e físico”, acrescenta.

O diretor do Lustosa aponta ainda outras medidas a serem adotadas para evitar a doença: “Tenha hábitos alimentares saudáveis, evite alimentos processados, industrializados, ricos em sal e açúcar. Realize atividade física regularmente. Conheça e controle seus números, como os níveis de glicose no sangue, colesterol total, suas frações e os triglicérides, creatinina, pressão

arterial e o índice de massa corporal - IMC. Para um efetivo controle do diabetes, a medida regular da glicemia deve ocorrer, além da realização periódica da Hemoglobina glicada que corrobora para o esclarecimento da manutenção dos níveis de glicose nos últimos 90 a 120 dias”, orienta.

Diabetes x Covid - Em recentes estudos, foi apontada a relação entre o COVID-19 e o diabetes. Complicações metabólicas graves de diabetes preexistentes foram observadas em pacientes com COVID-19. “É importante destacar que ter diabetes, em si, não aumenta o risco de contrair a infecção. No entanto, pessoas com pré-diabetes precisam estar cientes de que, caso sejam infectadas pelo coronavírus, correm mais risco da condição inicial evoluir para diabetes, pois qualquer estresse adicional (como um vírus) pode sobrecarregar o sistema metabólico”, alerta Adriano Basques.