

## Diabetes – Curiosidades

As doenças crónicas não transmissíveis como é o caso da diabetes são responsáveis por mais de 70% das mortes.

A diabetes tem tido um aumento alarmante, afetando em todo o mundo cerca de 250 milhões de pessoas.

No nosso País, o número anda à volta de 1 milhão de portugueses.

Diabetes é uma doença crónica provocada pela falta de insulina ou da incapacidade do organismo em a utilizar adequadamente. *Existem vários tipos de Diabetes:*

- **Diabetes Tipo 1**
- **Diabetes Tipo 2**
- **Diabetes Gestacional**

A insulina, hormona produzida pelo pâncreas, controla a quantidade de glicose no sangue, isto é, controla os nossos níveis de açúcar.

Quando existe diabetes, a pessoa não consegue utilizar a glicose adequadamente, provocando um déficit na metabolização dos hidratos de carbono.

Caracteriza-se por altas taxas de açúcar no sangue (hiperglicemia) de forma permanente.

Esta doença pode levar a outros problemas graves de saúde como:

- Doenças cardiovasculares (ex: enfarte agudo do miocárdio)
- Insuficiência renal
- Problemas de visão
- Lesões nervosas e problemas nos membros inferiores (ex: pé diabético)

Uma dieta saudável, atividade física regular e abandonar o consumo de bebidas alcoólicas e de cigarros podem prevenir ou retardar os diabetes. Em situações mais complexas a doença pode ser tratada e suas consequências evitadas ou retardadas com medicamentos, exames regulares e tratamento de complicações.