



RIAD YOUNES

Como prevenir o diabetes

► Modificar hábitos de vida ajuda. Quem consegue? Mas há outras medidas possíveis

TOLOS OS ANOS, mais de 85 milhões de norte-americanos, e mais de 30 milhões de brasileiros com idade superior a 20 anos, apresentaram exames de sangue anormais para a dosagem de açúcar no sangue, ou para o teste de tolerância à glicose. Nesse último, o indivíduo toma uma bebida com concentração de glicose e uma série de exames de sangue é realizada após 30 minutos, uma hora, duas horas e três horas. O teste, fundamentalmente, avalia a capacidade e a velocidade do corpo em quebrar a glicose ingerida e “limpar” o sangue do excesso de açúcar.

Pessoas com diabetes apresentam concentração mais alta de glicose, após um jejum de dez horas, e também não conseguem eliminar a glicose ingerida em tempo satisfatório. Das pessoas com testes anormais 20% a 30% serão portadores da doença dentro de cinco anos. No entanto, vários estudos demonstraram que se essas pessoas intolerantes à glicose conseguissem modificar substancialmente alguns hábitos de vida, como obesidade ou elevada porcentagem de gordura concentrada no abdome, tabagismo e sedentarismo, as chances de desenvolver diabetes reduzem-se drasticamente.

Tendo em vista a difícil tarefa de mudar o *modus vivendi* das pessoas, os cientistas e as autoridades mundiais de saúde debatem o benefício de prevenir o diabetes e as desvantagens potenciais de recomen-



dar a realização rotineira dos exames de glicose em todas as pessoas da população.

Um estudo recentemente publicado na revista *Annals of Internal Medicine*, por um grupo de cientistas da Força-Tarefa Americana de Serviços de Prevenção (US Prevention Services Task Force) liderado pelo doutor Albert Siu, analisou todas as publicações científicas relacionadas a esse assunto e concluíram que a recomendação de testar as pessoas de risco mais elevado para intolerância à glicose seria bem justificada.

Ficou claro, no entanto, que o simples exame de sangue não previne o diabetes, a menos que seja acompanhado por um programa intensivo de aconselhamento e modificação de hábitos e comportamentos. Doutor Siu recomenda, portanto, a primeira realização do teste em todas as pessoas com idade acima de 40 anos, que estejam obesas, ou que tenham elevado

risco familiar hereditário de diabetes ou de doenças cardiovasculares. O teste deverá ser repetido a cada três anos para se certificar de que a doença não se instalou.

Nas pessoas com intolerância à glicose, os cientistas recomendam programas intensivos individuais de controle da obesidade, do tabagismo e do sedentarismo como medidas para prevenir diabetes, infarto e derrames. O doutor Siu enfatiza que a modificação dos hábitos e dos comportamentos tem maior eficiência em prevenir a doença, além de ser mais barata, do que a prescrição de remédios para diabetes como metformina, amplamente difundida nos meios médicos. Com benefícios já descritos, o doutor Siu e sua força-tarefa sugerem que as autoridades de saúde estabeleçam programas de prevenção eficientes e de amplo acesso à população, independentemente de seu poder aquisitivo.

Nesse sentido, medidas simples podem ajudar a determinar o risco de uma pessoa morrer de doenças cardiovasculares ou diabetes. Um estudo publicado pela equipe da doutora Karine Sahakyan demonstrou que, mesmo em pessoas com peso normal, a presença de excesso de gordura na região central, como a famosa barriguinha, apresenta o dobro de risco de infarto, derrame e morte precoce, quando comparada com as pessoas sem acúmulo de gordura central. Bastaria uma medida da circunferência da barriga comparada com a da cintura. Exame simples e rápido que poderia alertar as pessoas sem sobrepeso para um risco oculto de desastre.

Quem sabe iremos pensar nisso após a conclusão da Operação Lava Jato. Temos outras prioridades nas políticas nacionais, mais urgentes do que evitar milhares de mortes de nossos compatriotas. •