

DIABETES: É, DE ACORDO COM A OMS, O FLAGELO DO SÉCULO XXI E TEM NO EXCESSO DE PESO O SEU MAIOR ALIADO. A DIABETES ALIMENTA-SE DOS MAUS HÁBITOS E ATINGE QUASE UM MILHÃO DE PORTUGUESES. A RECÉM-INAUGURADA UNIDADE DE DIABETES DO CENTRO DE ENDOCRINOLOGIA DO HOSPITALCUF INFANTE SANTO DISPÕE DE UMA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR PREPARADA PARA ACOMPANHAR DE PERTO ESTA DOENÇA CRÓNICA E MINIMIZAR O SEU IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA.



Diabetes e obesidade

Um peso para a saúde



centro de
Endocrinologia

JOÃO tem 45 anos e chegou à consulta de Endocrinologia do hospitalcuf infante santo sem saber que era diabético. Não deu importância aos sintomas – sede permanente, vontade constante de urinar e uma fadiga extrema que se apoderava do corpo sem descanso – e esteve anos à mercê da doença. O diagnóstico trouxe-lhe uma insuficiência renal crónica e uma retinopatia, lesão ocular que pode conduzir à cegueira. Uma simples análise ao sangue, anos antes, teria evitado a diabetes tipo 2 e as suas complicações.

O último Relatório Anual do Observatório Nacional de Diabetes, que data de 2009, revelou que existem mais de 900 mil diabéticos no nosso país. Se este número é já um valor expressivo, não é o único: metade destas pessoas, cerca de 400 mil, desconhece ser portadora da doença. Tal significa que, dia após dia, metade dos diabéticos perpetua um estilo de vida catalisador da doença, com os maus hábitos alimentares e o sedentarismo em grande plano. Os números não se ficam, contudo, por aqui: 23% dos portugueses, entre os 20 e os 79 anos, tem uma pré-diabetes, por si só um factor de risco de doença cardiovascular.

«As disfunções sexuais são frequentes nos doentes diabéticos e constituem alterações que, na maior parte das vezes, não são investigadas pelos médicos»



«A diabetes tipo 2 é um problema de saúde pública devido às suas complicações, que se estabelecem dez anos após o diagnóstico e são gravíssimas», salienta Alberto Galvão-Teles, Professor de Endocrinologia e coordenador da Unidade de Diabetes do Centro de Endocrinologia do hospitalcuf infante santo. O grande perigo desta doença metabólica crónica reside, efectivamente, nas suas consequências que, fora de controlo, podem ser irreversíveis. «A maioria dos invisuais em Portugal é diabética, devido à retinopatia diabética. O mesmo sucede com as pessoas que fazem hemodiálise e com a maioria das amputações de membros realizadas no nosso país», acrescenta o especialista.

Outra consequência da diabetes são as doenças cardiovasculares, uma vez que «o enfarte do miocárdio é mais frequente em pessoas com diabetes».

Perante este cenário galopante, em que a incidência da doença continua a aumentar, uma certeza se impõe: não se pode fechar os olhos à diabetes, muito menos ao seu principal factor de risco, a obesidade.

EXCESSO DE PESO: UM PERIGO IMINENTE

O crescimento da obesidade no mundo inteiro está por detrás do aumento da diabetes tipo 2, sendo «a doença do obeso», como explica o endocrinologista Galvão-Teles. «A obesidade é um factor de risco

e os números que se extrapolam para as futuras décadas são terríveis, se nada for feito. O tratamento da diabetes passa, sem dúvida, por emagrecer os doentes».

Desta forma, reforça o endocrinologista, «é importantíssimo prevenir e tratar a diabetes, prevenindo e tratando também a obesidade», até porque, reforça, «se diminuirmos para metade o número de obesos, diminuímos para metade o número de diabéticos».

Uma simbiose perversa e evidente entre estas duas patologias, que o especialista tem observado nas consultas de Endocrinologia do hospitalcuf infante santo: «É muito interessante constatar que, numa diabetes recente de um obeso, a perda de pouquíssimo peso, cerca de 5 a 7 quilos, leva à regressão da diabetes durante algum tempo, uma vez que a hiperglicémia, excesso de açúcar no sangue, acaba por baixar. Como a diabetes é uma doença crónica, se a pessoa mais tarde voltar a engordar volta a ser diabética».

Num estágio inicial, uma análise aos níveis de açúcar no sangue permite desmascarar a diabetes. Contudo, quando a

balança começa a acusar peso excessivo e o índice de massa corporal (altura a dividir pelo peso ao quadrado) supera os 30, revela-se determinante fazer um rastreio. Um teste de glicémia é a única forma de confirmar a sua presença no sangue e se

o diagnóstico for a pré-diabetes significa que já existem lesões microvasculares no organismo, uma característica que, aliás, define a diabetes.

IDADE SOB VIGILÂNCIA

Ser homem e ter mais de 60 anos significa reunir duas condições propícias ao aparecimento de diabetes. É que a idade também é um agente catalisador, pelo que os excessos alimentares devem ser corrigidos. «O mesmo Relatório do Observatório Nacional de Diabetes revelou que, a partir desta idade, e até aos 59 anos, 12.6% da população é diabética, enquanto dos 60 aos 79 os valores duplicam», salienta Alberto Galvão-Teles.

Com o passar dos anos, é fundamental prestar atenção redobrada, mas os mais jovens não estão isentos de riscos, como alerta Joaquim Garcia e Costa, especialista em Endocrinologia do hospitalcuf infante santo: «A doença pode manter-se silenciosa durante anos, aparecendo, com alguma frequência, casos de indivíduos já com algumas complicações à data do diagnóstico».



Prof. Dr. Alberto Galvão-Teles

A nova Unidade de Diabetes do Centro de Endocrinologia do hospitalcuf infante santo irá disponibilizar consultas semanais exclusivas para diabéticos, aulas para os doentes e uma enfermeira permanente



As diferenças entre sexos também são claras, uma vez que, de acordo com o mesmo estudo, 14% dos homens sofre da doença, uma percentagem que desce para 9% nas mulheres.

Se, por um lado, a obesidade alimenta a diabetes esta, por sua vez, pode constituir um entrave à perda de peso, pois "os diabéticos necessitam de doses mais elevadas de medicamentos", explica, mais uma vez, o coordenador da Unidade de Diabetes do hospitalcuf infante santo. Está-se, desta forma, perante um ciclo vicioso que pode ocasionar, a médio e longo prazo, sérios problemas de saúde.

DISFUNÇÕES SEXUAIS

As complicações da diabetes são várias e podem ir de simples micoses genitais, por exemplo, a infecções que não curam com facilidade.

As doenças cardiovasculares são a sua face mais perniciososa e incluem angina de peito, enfarte do miocárdio, acidentes vasculares cerebrais e obstrução arterial dos membros inferiores.

Contudo, há outra consequência da diabetes a que doentes e médicos não prestam tanta atenção: "As disfunções sexuais também são frequentes e constituem alterações que, na maior parte das vezes,

não são investigadas. Por um lado, porque o doente não as quer referir e, por outro, porque os médicos em Portugal não estão muito habituados a inquirir o doente sobre a sua vida sexual", explica Alberto Galvão-Teles.

Num estudo desenvolvido pelo endocrinologista Galvão-Teles, em conjunto com o colega de especialidade Garcia e Costa, sobre a prevalência da disfunção eréctil em diabéticos, e publicado na revista científica americana "The Journal of Sexual Medicine", os dados não deixam margem para dúvidas, confirmando uma

relação causal entre ambos os problemas. Um total de 66% dos doentes diabéticos, uma amostra representativa da população portuguesa, apresenta disfunções sexuais, o que demonstra até onde podem chegar os efeitos desta doença crónica e a forma como esta pode comprometer a qualidade de vida em todas as suas dimensões, incluindo a emocional e familiar.

A disfunção sexual eréctil é actualmente considerada um marcador precoce da doença cardiovascular, pelo que deve ser sempre interrogada.



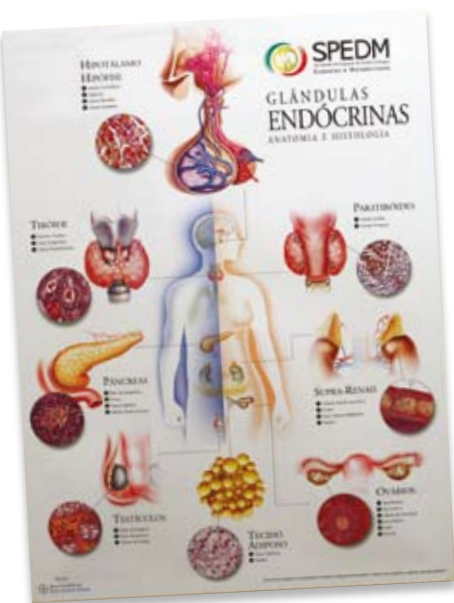
Unidade de Diabetes do Centro de Endocrinologia do hospitalcuf infante santo

O Centro de Endocrinologia dos hospitalcuf infante santo existe há cinco anos e é uma referência nesta área, dispendo de todas as valências necessárias a esta especialidade e uma equipa multidisciplinar composta por endocrinologistas, andrologistas, médicos de medicina interna, psicólogos, psiquiatras, nutricionistas, dietistas e cirurgiões.

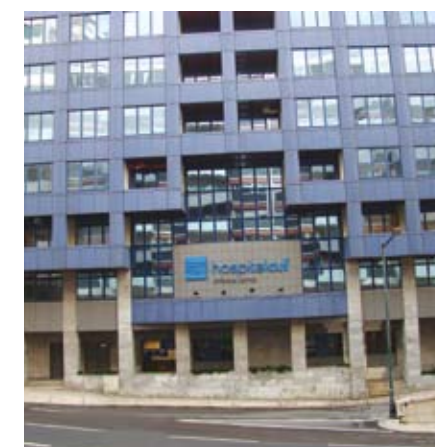
A nova Unidade de Diabetes, coordenada pelo endocrinologista Alberto Galvão-Teles, pretende dar continuidade ao trabalho anteriormente desenvolvido e colmatar as insuficiências relacionadas com o tratamento da diabetes. O endocrinologista salienta que "as duas grandes razões que levaram a criar esta Unidade são, em primeiro lugar, a grande prevalência de diabéticos no nosso país e, em segundo, a gravidade que atinge estes doentes. É imperativo que os diabéticos sejam acompanhados várias vezes por ano, o que não acontece muitas vezes nos serviços estatais, porque estes não têm tempo para observá-los com a periodicidade necessária, que contempla quatro a seis consultas por ano".

Na Unidade de Diabetes do hospitalcuf infante santo é possível avaliar todos os problemas contíguos à doença, com o objectivo de "atingir um controlo metabólico mais correcto no maior número de doentes possível, que permitirá reduzir o número de hospitalizações, bem como da frequência e gravidade das complicações crónicas associadas à diabetes", salienta o especialista.

No Centro de Endocrinologia do hospitalcuf infante santo achamos que o acompanhamento ao doente diabético deve ser mais frequente do que acontece habitualmente", conclui Galvão-Teles.



Prof. Dr. Alberto Galvão-Teles e Dr. Joaquim Garcia e Costa



hospitalcuf

infante santo
Centro de Endocrinologia
Av. Infante Santo, 34 • Piso 7
1350-179 Lisboa

Para mais informações
Ligue 213 926 100 ou
Consulte www.saudecuf.pt