

70% dos casos de diabetes podiam ser prevenidos

As estimativas apontam para que na Região sejam cerca de 25 mil os diabéticos. Na data dedicada à doença crónica cuja prevalência continua a aumentar em todo o Mundo, Silvestre Abreu, director do Serviço de Endocrinologia do Hospital Central do Funchal salienta que o fundamental é mesmo prevenir, até porque são cada vez mais os casos de Diabetes tipo 2 que são diagnosticados, até em faixas mais jovens da população. “Tudo porque está associado ao aumento da obesidade e excesso de peso na população”, diz o médico.

O especialista acrescenta ainda que até 70% dos casos de diabetes podiam ser prevenidos, “com hábitos de vida saudável, sobretudo ao nível da alimentação correcta e equilibrada e prática regular de exercício físico adequado”. É por isso que o fundamental continua a ser a prevenção.

As estimativas mais recentes apontam para que a diabetes atinja 13,3% da população entre 20 e os 79 anos de idade, ou seja, mais de um milhão de portugueses. Mas se na faixa mais jovem (abaixo dos 30 anos, a prevalência é de cerca de 2%, acima dos 60 anos, já ascende a 27%. Para a população com 80 anos ou mais de idade, que ainda não está estudada, Silvestre Abreu refere que as estimativas apontam para uma prevalência superior a 27%. “Tendo em conta que o envelhecimento da população é uma realidade, tudo leva a crer que a incidência desta doença continue a aumentar, se nada for feito em termos de prevenção”.

Foi neste sentido que, este ano, a Federação Internacional para a Diabetes (IDF) instituiu como temática para o Dia Mundial, a importância da família na prevenção e controlo da Diabetes tipo 2, tendo em conta que é no seio familiar e em ambiente doméstico que se poderá intervir de forma mais global e direccionada para a doença.

Este é, aliás, o tema da conferência que será proferida hoje por Silvestre Abreu, a partir das 10 horas, na sala 2015 da Escola Secundária Jaime Moniz, iniciativa que marca na Região o Dia Mundial da Diabetes. Na ocasião, o médico irá abordar não só os dados mais recentes em termos de incidência da doença e custos (sociais e financeiros associados à patologia), mas sobretudo irá focar a sua intervenção na importância da prevenção da diabetes, patologia que, em 2017, atingia 425 milhões de pessoas em todo o mundo, prevendo-se chegar aos 629 milhões em 2045, um aumento de 48%.

Campanha nacional

Maior risco de hipertensão arterial, maior risco de doença vascular, de enfarte, de obesidade e de várias outras doenças. Os números e dados dão conta de uma associação perigosa entre a diabetes e várias co-morbilidades, “mas mais do que um risco duplo, a diabetes agrava o prognóstico de todas as doenças”, garante José Manuel Boavida, presidente da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal (APDP), que acrescenta: “cerca de 1/3 das pessoas que sofrem enfarte ou AVC têm diabetes, que aumenta a mortalidade por

doenças cardiovasculares, doenças oncológicas ou doenças infecciosas”.

A associação entre a diabetes e estes problemas serve de mote para a campanha, lançada pela APDP com o apoio da AstraZeneca por ocasião do Dia Mundial da Diabetes, e que deixa o apelo: ‘Seja mais rápido que o seu risco’. Uma rapidez que importa reforçar, tanto mais que, refere José Manuel Boavida, “tem havido na diabetes uma visão muito centrada na glicemia”.

Por isso, o especialista considera que “a compreensão da importância do risco vascular é hoje uma prioridade, não só para os profissionais de saúde, mas também para as pessoas com diabetes. O controlo rigoroso dos factores de risco é essencial: tabaco, inactividade, obesidade abdominal, hipertensão, dislipidemia, esteatose hepática...”

Ana Luísa Correia

“Diário de Notícias”

