

## Morre-se mais por diabetes do que por cancro da mama

A Federação Internacional da Diabetes (IDF) nasceu em 1950, sendo que o Dia Mundial dedicado a esta patologia foi criado em 1991 pela IDF e pela Organização Mundial da Saúde. Desde 2007 é celebrado sob a égide das Nações Unidas a 14 de Novembro.

Este ano, o Dia Mundial da Diabetes é celebrado sob o lema 'Proteger a sua família', porque a prevenção e o controlo da doença deve ser encarado como uma responsabilidade de toda a família e comunidade e não apenas do diabético. Este será aliás um dos aspectos focados esta tarde, na palestra que o médico e director do Serviço de Endocrinologia do Hospital Central do Funchal, Silvestre Abreu dará esta tarde na Escola Secundária da Jaime Moniz.

Em entrevista ao DIÁRIO, além da importância da prevenção da doença, Silvestre Abreu salienta as estimativas assustadoras da prevalência da diabetes para 2045 e sublinha as consequências de uma patologia crónica que afecta cerca de 26 mil madeirenses com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos.

**Assinala-se hoje mais um dia dedicado à diabetes. Ainda estamos perante uma pandemia? Sim.** Os últimos números que temos são de 2017 e ao nível mundial fala-se em 425 milhões, com uma previsão de atingir 629 milhões em 2045, o que significa um aumento de 48%. Apesar de tudo, entre 2015 e 2017 parece ter havido uma ligeira diminuição, porque em 2015 apontava-se um aumento de 55% até 2045. Ansiosamente aguardamos a publicação do próximo relatório que acontecerá durante o dia de hoje.

**Em Portugal e na Região, os números acompanham a tendência mundial? Em Portugal, os últimos números que estão disponíveis são de 2018 e são extrapolações do estudo realizado em 2009. Esses dados referem uma prevalência de 13,6% da diabetes na população com idades compreendidas entre os 20 e os 79 anos. Isto significa que Portugal é considerado o país da OCDE com maior prevalência de Diabetes. Aliás, isto é o que diz também a Federação Internacional da Diabetes (IDF) na União Europeia.**

**Estes 13,3% também são válidos para a Região? Sim...** Temos hábitos iguais, uma cultura semelhante, por isso sim, é uma prevalência semelhante. Embora saibamos que, em termos de regiões, é nos Açores onde há maior prevalência desta doença.

**Isto significa em números globais... A Região deverá ter cerca de 26 mil diabéticos entre os 20 e os 79 anos.**

**Agora com a população a ficar cada vez mais envelhecida, os números tendem a aumentar? Claro,** porque a prevalência aumenta com a idade. E entre os 60 e os 79 anos, 27% da população tem diabetes. Portanto, se tivermos uma maior população com mais de 80 anos, esses números vão aumentar. É importante salientar que em Portugal são diagnosticados 200 novos casos de diabetes por dia. 50 sofrem um enfarte ou acidente vascular-cerebral e 12 morrem por diabetes. Isto significa que são cerca de 70 mil novos casos por ano no nosso país.

**12 mortes por dia... Sim,** o facto de ser diabético aumenta em duas a quatro vezes a probabilidade de ter um enfarte ou acidente vascular cerebral. Em Portugal, morre-se mais por diabetes do

que por cancro da mama...

**E há que ter em conta que grande parte dos casos de diabetes podiam ser evitados. Sim.** Mais de 50 a 70% dos casos de diabetes tipo 2 poderiam ser prevenidos se as pessoas adoptassem hábitos alimentares saudáveis e de actividade física. De acordo com os dados mais recentes da OCDE, publicados na semana passada, estamos em 4º lugar em termos de excesso de peso ou obesidade. Temos uma prevalência na população com mais de 15 anos, de 67,6%, sendo que a média da OCDE é de 58,2%. Se falarmos na obesidade infantil, entre os 7 e os 9 anos, é de 37,1%, o que nos coloca em 9.º lugar da lista.

**E se falarmos em termos de actividade física, mais de 70% dos portugueses não fazem qualquer exercício físico e o Eurobarómetro tem mostrado que a inactividade tem vindo a aumentar: era 9% a faixa da população activa e passou para 5%, nos últimos 5 ou 6 anos. E a inactividade física é uma causa de morte! A média mundial da**

**inactividade física é de 9% e em Portugal é de 13,6%, segundo o Eurobarómetro. Isto significa que 13,6% das mortes em Portugal são atribuíveis à inactividade física, sabendo-se que uma hora diária de actividade física diminui a mortalidade em 39%. 10 minutos diminui logo em 20%.**

**E de que tipo de exercício fala? Ginásio? A caminhada é a actividade rainha para a prevenção da diabetes.**

**Assim é muito complicado reverter as tais projecções que apontam para 629 milhões de diabéticos dentro de 26 anos? Exactamente.** Tem de existir uma acção concertada de toda a sociedade e não apenas o esforço dos profissionais de saúde. Já está provado que só os profissionais de saúde não conseguem reverter isto. Portanto, tem de ser toda

a sociedade a consciencializar-se. As estruturas de saúde, as escolas e outras estruturas devem cumprir a legislação em vigor relativamente aos alimentos e bebidas disponibilizados.

Como avalia o trabalho que tem sido realizado na Região, por exemplo na área do diagnóstico, acompanhamentos destes doentes e ainda da prevenção de uma das consequências que é a retinopatia diabética? Onde se faz o rastreio sistemático da retinopatia diabética desde 2007 é na Região Autónoma da Madeira. Em mais nenhuma parte do país existe isto estruturado, sobretudo

com resposta intra-hospitalar das situações. Na Região, o rastreio é feito nos centros de saúde, com deslocação do técnico e do retinógrafo, e as situações identificadas são tratadas no hospital. De resto, o Serviço de Endocrinologia acompanha os diabéticos tipo 1 e os diabéticos tipo 2 com complicações e que por isso são referenciados pelos médicos de Medicina Geral e Familiar da rede de Cuidados Primários. A maioria dos diabéticos tipo 2 é acompanhada pelos profissionais de saúde da rede Cuidados Primários da Região.

*Ana Luísa Correia*



Silvestre Abreu, médico endocrinologista

In "Diário de Notícias"