

Pré-diabetes: saiba como evitar que o problema torne-se definitivo

Etiene Resende 29/04/2017

Por não apresentar um sinal de risco

Mudança de hábitos pode evitar que a pré-diabetes se transforme em doença definitiva.

clínicos. E é

É muito comum encontrar pessoas que consideram a ausência de sintomas como prova de que está tudo bem com a saúde. Este comportamento, no entanto, pode levar ao adiamento dos exames regulares e acabar retardando o diagnóstico de algumas doenças que não apresentam sintomas. É o caso da **pré-diabetes**.

De acordo com Milena Gurgel Teles Bezerra, médica endocrinologista e membro da *Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia*, Regional São Paulo, (SBEM-SP), a pré-diabetes se caracteriza por **alterações na glicose** e pode ser o indício de um grande risco de se desenvolver a diabetes.

“Habitualmente, não se manifesta com sintomas ou **sinais clínicos**, daí a importância de se fazer rastreamento por meio de exames laboratoriais”, ressalta a especialista.

A endocrinologista destaca que a única diferença entre a pré-diabetes e o **diabetes** está relacionada às **taxas de glicose**. “As alterações na glicose do sangue são mais leves do que na pessoa que tem diabetes. É como se fosse um estado entre o que é considerado normal e o que é diabetes”, explica.

Causas da pré-diabetes

Se comparada ao diabetes tipo 2, que é o subtipo mais comum de diabetes e representa cerca de **90% dos casos**, as causas que levam uma pessoa a desenvolver pré-diabetes são as mesmas. E os principais **fatores de risco** são os seguintes:

- **Sedentarismo**;
- Obesidade (especialmente se a gordura está concentrada no abdômen);
- **Hipertensão**;
- Alteração de colesterol;
- Histórico de diabetes em parente de 1º grau;
- História prévia de diabetes na gestação.

Diagnóstico da pré-diabetes

Segundo Milena Gurgel, a pré-diabetes é diagnosticada quando os exames laboratoriais apresentam **índices mais elevados** de glicose no sangue. Ela destaca as três situações abaixo como exemplos.

- quando o resultado da **Glicemia de Jejum** está entre 100 e 125 mg/dL (miligramas por decilitro);
- quando a **Glicemia após Ingesta** de 75g de glicose fica entre 140 e 200 mg/dL;

- quando a **hemoglobina glicada** apresenta índices entre 5,7% e 6,4% (realizada por método padronizado pela instituição NGSP - *National Glycohemoglobin Standardization Program*).

Como evitar que se torne diabetes?

Mais uma vez a **mudança de hábitos**, na busca por uma vida mais saudável, aparece como principal meio de evitar o agravamento de um problema de saúde.

“É comprovado que mudanças no estilo de vida, como dieta equilibrada associada a [atividade física](#) regular, são capazes de evitar a progressão do pré-diabetes para diabetes”, afirma a especialista.

Em casos mais graves, de acordo com a endocrinologista, algumas **medicações podem ser utilizadas**, entre elas a *Metformina*, *Acarbose* e *Pioglitazona*. “Essas substâncias são capazes de evitar o desenvolvimento de diabetes em pessoas com pré-diabetes”.

É importante lembrar que o melhor mesmo é buscar uma **vida mais saudável**, com a manutenção de uma **alimentação equilibrada** e a prática regular de exercícios físicos, o que ajuda a reduzir as chances de desenvolver estas doenças.