

Cuide de si, aprenda a prevenir a diabetes

O presidente da Sociedade Portuguesa de Endocrinologia e Diabetes, Dr. Francisco Carrilho, em entrevista ao *Perspetivas*, aborda a problemática realidade da diabetes em Portugal.



tão mais diminuídas. E por isso, mesmo em países que não têm percentagens muito grandes de pessoas obesas, também se verifica um aumento da diabetes entre as pessoas mais velhas.

Portugal apresenta uma maior incidência da doença, comparativamente com outros países, exatamente pela muito alta percentagem de obesidade. Esta questão é importantíssima e carece de uma reflexão profunda por parte dos cidadãos, que leve a uma mudança de estilo de vida. O que temos tem repercussões na nossa saúde. Enquanto as pessoas não transformarem o ato de comer também num ato de promoção da saúde não conseguiremos inverter esta tendência.

Saliente-se que em Portugal a obesidade infantil é também muito alta. As crianças e os jovens são diariamente expostos a alimentos processados, mesmo nas escolas, espaços que deveriam apresentar alimentos saudáveis e variados.

Como devemos agir para prevenir a doença?

As pessoas têm que estar alerta não deixando que o peso aumente, mantendo uma alimentação correta e uma atividade física regular. Como sabemos o aumento de peso é um importante fator de risco não só de diabetes mas também de doenças cardiovasculares, hipertensão, alterações osteoarticulares, cancro, etc.

Quais as inovações terapêuticas mais recentes?

Vivemos um período de grandes inovações no tratamento da diabetes.

Realmente, neste momento, estamos a utilizar duas novas classes de fármacos (gliflozinas e os análogos do GLP-1) que, juntamente com outros que já existem, demonstram grande eficácia no tratamento da diabetes. Ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue e a diminuir o peso – desde que se faça um regime alimentar adequado pois não há perda de peso se a pessoa não alterar os seus hábitos alimentares. Acresce que os ensaios mais recentes demonstram que estes dois novos grupos de fármacos têm uma importante ação preventiva da doença cardiovascular, algo extremamente positivo, sabendo nós que esta é a principal causa de morte na população com diabetes.

Qual a realidade da diabetes tipo I no nosso país?

A diabetes tipo I atinge entre 40 a 50 mil portugueses, a maioria dos quais adolescentes (se bem que possa ocorrer em qualquer idade) e é uma doença que obriga, após o seu diagnóstico, ao tratamento com insulina sendo quase sempre necessário fazer a administração de 4 a 5 injeções de insulina por dia. É como se percebe uma doença particularmente dura, dado o seu tratamento exigente, que atinge pessoas numa fase da vida em que a aceitação da doença é muito difícil. A diabetes tipo I tem tido nos anos recentes inovações tecnológicas que surgem no sentido de facilitar e transformar o seu tratamento numa tarefa mais simples e eficaz.

De que tecnologias nos fala?

São fundamentalmente dois tipos: as bombas infusoras de insulina que permitem tratar melhor a diabetes com melhor controlo e menos hipoglicemias e os novos dispositivos que possibilitam a determinação da glicose sem ter que recorrer à "picada no de-

do". São no seu conjunto notícias muito positivas para quem trata esta doença e, fundamentalmente, para os doentes e para as suas famílias.

Em Portugal, continuamos a ter um número de doentes tratados com bomba infusora de insulina muito inferior à média europeia. O número de pessoas que fazem este tratamento em toda a Europa está associado à comparticipação estatal. Falamos de tratamentos que exigem para além do investimento inicial, uma contínua necessidade de aquisição de descartáveis, renovação da bomba a cada seis anos, etc. É muito reduzido o número de famílias que, de forma privada, pode sustentar este tratamento. Por isso, em todo o mundo, o número de pessoas que se trata com bomba infusora de insulina está associado ao apoio que os sistemas de saúde de cada país oferece.

Em Portugal existe um programa de comparticipação desde 2008, mas tem progredido muito lentamente. Neste momento cerca de 1300 pessoas fazem tratamento com bomba infusora de insulina, o que significa 3% da população com diabetes tipo I, enquanto na maioria dos países da Europa está nos 20% - 30%, sendo que alguns atingem os 40% a 50%.

Recentemente foi aprovada em Assembleia da República uma legislação positiva que tem por objetivo fornecer bombas infusoras de insulina, até 2019, a todas as crianças e adolescentes com diabetes. Apesar de positiva esta medida é claramente insuficiente pois deixa de fora todos os diabéticos tipo 1 com idade superior a 18 anos.



SPEDM
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE ENDOCRINOLOGIA
DIABETES E METABOLISMO