

Diabetes

Avalie o seu risco

A diabetes tipo 2 é uma doença cada vez mais frequente.
Pode ter consequências graves se não for correctamente cuidada.

A diabetes afecta já mais de 4% da população mundial. Com o avançar da idade o risco de ter diabetes aumenta e muitas pessoas tem diabetes sem o saber.

Ao responder a 8 questões simples, você pode determinar o risco de desenvolver diabetes tipo 2 nos próximos 10 anos. Aproveite, faça o teste com o questionário FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score).

1. Que idade tem?
 - a. Menos de 35 anos 0 pontos
 - b. Entre 35 e 44 anos 1 ponto
 - c. Entre 45 e 54 anos 2 pontos
 - d. Entre 55 e 64 anos 3 pontos
 - e. Mais de 64 anos 4 pontos
2. Algum membro da sua família tem diabetes?
 - a. Não 0 pontos
 - b. Sim, um membro da família afastado: avô, tia, tio, primo... 3 pontos
 - c. Sim, um membro próximo da família: pai, mãe, filho, irmão, irmã 4 pontos
3. Qual é a sua medida abdominal, ao nível do umbigo?

Homens	Mulheres	
Menos de 94cm	Menos de 80 cm	0 pontos
94 a 102 cm	80 a 88 cm	3 pontos
Mais de 102 cm	Mais de 88 cm	4 pontos
4. Pratica pelo menos 30 minutos de actividade física por dia?
 - a. Sim 0 pontos
 - b. Não 2 pontos
5. Costuma comer legumes e frutas?
 - a. Todos os dias 0 pontos
 - b. Nem sempre 1 ponto
6. Toma medicamentos para a hipertensão?
 - a. Não 0 pontos
 - b. Sim 2 ponto
7. Alguma vez descobriu que tinha a taxa de açúcar no sangue elevada?
 - a. Não 0 pontos
 - b. Sim 5 pontos
8. Qual é o seu índice de massa corporal (IMC)?

O IMC é calculado através da fórmula: peso corporal (em Kg) dividido por a altura (em m) ao quadrado. Pode também encontrar na tabela da página seguinte.

 - a. Menos de 25Kg/m² 0 pontos
 - b. Entre 25 e 30 Kg/m² 1 ponto
 - c. Mais de 30 Kg/m² 3 pontos

Total de pontos:

Some os pontos correspondentes às suas respostas e anote os números em cada uma.
Controle na tabela da página 4 qual o seu risco de diabetes.

Risco de diabetes –Explicações

Idade

Apesar da diabetes se manifestar cada vez mais em pessoas mais jovens a idade continua a ser um dos principais factores de risco. Com a idade o efeito da insulina diminui sobretudo nas pessoas com excesso de peso. Para remediar o pâncreas aumenta a produção de insulina. Quando o órgão se encontra nos limites da produção a diabetes manifesta-se.

Hereditariedade

Se tem parentes próximos com diabetes este também será certamente um factor de risco. Os factores genéticos têm igualmente um papel importante na diabetes tipo 2. Por exemplo: se um dos pais é diabético, os filhos tem 30 a 40% de probabilidades de desenvolver diabetes tipo 2.

Medida abdominal

Actualmente os cientistas estão de acordo quando dizem que a quantidade gordura a nível do abdómen tem um papel relevante no desenvolvimento da diabetes tipo 2. Tem claramente uma actividade metabólica mais importante que o tecido adiposo sub-cutâneo (debaixo da pele) existente nas ancas e das nádegas.

Como medir: em pé, deverá medir a largura com a ajuda duma fita métrica colocada entre a parte inferior das costelas (em baixo da ultima costela) e a crista ilíaca (parte superior dos ossos da bacia). O valor é anotado depois de uma inspiração normal à altura do umbigo.

Actividade Física

O sedentarismo aumenta de forma alarmante nos países industrializados. Estima-se que, nos dias que correm, as pessoas não façam metade do exercício que se fazia à 50 anos. Mesmo que os 30 minutos de actividade física quotidiana pareçam pouco, os estudos demonstram que é suficiente para diminuir de forma notável o risco de diabetes. A terminologia actividade física não abrange só as actividades desportivas como bicicleta ou andar pé, as actividades no local de trabalho (por exemplo: repor artigos nas prateleiras) ou de trabalhos domésticos (por exemplo: limpar vidros, trabalhar no jardim...) contam igualmente.

Legumes e frutas

A nossa alimentação fornece a energia necessária ao nosso organismo. Os principais fornecedores energéticos são as gorduras e os glícidos. Os alimentos fabricados industrialmente também têm energia em grandes quantidades. Consumindo muitos legumes e frutas frescas, você diminui o risco de uma alimentação rica em calorias e igualmente fornece ao seu organismo as vitaminas e minerais necessários.

Hipertensão arterial

A hipertensão arterial pode não apresentar sintomas pelo que a pessoa pode desconhecer que a tem. É frequente ocorrer em pessoas com excesso de peso. As pessoas com diabetes sofrem três vezes mais de hipertensão arterial que as não diabéticas.

Se não for tratada a hipertensão aumenta o risco de enfarte de miocárdio e de acidente vascular cerebral.

Glicemia

Nas pessoas saudáveis os valores da glicemia em jejum situam-se abaixo dos 100 mg/dl (medida da extremidade do dedo).

As pessoas num estadio precoce de diabetes apresentam valores mais elevados. Um valor único ligeiramente aumentado não representa necessariamente uma razão para se preocupar mas também não convém ficar completamente descansado, convém controlar a sua glicemia de forma regular.

Índice de massa corporal

O IMC relaciona o seu peso com a sua altura.

Se a fórmula lhe parecer muito complicada, pode igualmente ler os valores na tabela: procurando o valor de inter-secção do seu peso com a sua altura.

Risco de ter diabetes nos próximos dez anos

Até 7 pontos

1%*

O risco que tem de vir a ter diabetes é muito reduzido. Não é necessária uma prevenção particular apenas deverá ter uma alimentação saudável e realizar actividade física regular.

Entre 7 e 11 pontos

4%*

Convém ser prudente apesar do risco de se tornar diabetes ser ligeiro. Se quiser ter a certeza tenha em conta as regras seguintes:

- Em caso de obesidade, deverá perder 7% do seu peso;
- Pratique uma actividade física com ligeira transpiração durante 30 minutos pelo menos 5 dias por semana;
- Limite o consumo de gordura a 35% das calorias totais da sua alimentação;
- As gorduras saturadas (gorduras animais) não devem ultrapassar 10% das calorias da sua alimentação;
- Consuma por dia 30 gramas de fibras alimentares (contidas nos produtos à base de cereais completos, legumes e frutas).

De 12 a 14 pontos

17%*

Se estiver nesta categoria de risco convém por em prática as medidas de prevenção. Convém ter em conta as informações e recomendações práticas dos peritos para mudar os seus hábitos de vida. Se não conseguir sozinho recorra a ajuda profissional.

De 15 a 20 pontos

33%*

Você está realmente em risco, um terço das pessoas que apresentam este grau de risco tornam-se diabéticas no decurso dos 10 anos seguidos. Não subestime esta situação pois isso poderia ter consequências graves para a sua saúde. Recorra a ajuda profissional e fale com o seu médico.

Mais de 20 pontos

50%*

A necessidade de agir é eminente porque pode acontecer que já tenha diabetes. Isso é verdade para 35% das pessoas que totalizam mais de 20 pontos. Pode testar a sua glicemia na extremidade do dedo para informação complementar. Este teste não substitui um diagnóstico completo num laboratório pelo que é indispensável uma consulta médica.

(*) Um risco de 4% significa que 4 pessoas em 100 que apresentam esse risco podem desenvolver diabetes tipo 2 nos 10 anos seguintes.