

# Posso pegar diabetes?

O diabetes é uma doença que faz com que o nível de açúcar no sangue fique alto demais.



A doença pode ocorrer quando o corpo não produz insulina suficiente ou não consegue usar a insulina produzida.

A insulina é um hormônio natural produzido por um órgão chamado pâncreas que ajuda o corpo a transformar o alimento que comemos em energia.



O diabetes pode ser controlado através de uma dieta saudável, exercícios e com uso de medicamentos corretos.

Há mais de **450 milhões** de pessoas no mundo com diabetes.<sup>1</sup>

Se o diabetes não for controlado pode causar cegueira, doença cardíaca, derrame, falha nos rins e amputações. Muitos afro-americanos, latinos, índios americanos e nativos do Alasca possuem diabetes.<sup>2</sup>

## Você apresentará um risco maior de ter diabetes se:<sup>3</sup>



Tiver mãe, pai, irmão ou irmã com diabetes



Tiver pressão alta



Estiver acima do peso



Tiver altos níveis de colesterol e/ou triglicérides



Não se exercitar



Tiver histórico de doença cardiovascular



Tiver uma dieta não saudável



Tiver tido diabetes durante a gravidez



Tiver mais de 45 anos



Tiver sido diagnosticada com a síndrome de ovários policísticos (SOP)

**Cerca de metade das pessoas que vivem com diabetes não sabem que têm a doença.<sup>1</sup>**

Você pode não sentir os sintomas ou pode sentir mais **sede** do que o normal, **urinar bastante** e **apresentar perda de peso sem explicação**.

É importante testar o nível de açúcar no sangue para garantir que ele esteja normal.



Se você descobrir que tem diabetes, comece a:



**comer certo**



**exercitar-se**



**tomar remédio para controlar o nível de açúcar no sangue**

Se tiver feito o teste e não tiver diabetes, você ainda pode adicionar alimentos melhores à sua dieta e aumentar as atividades físicas para se manter saudável.

**Pré-diabetes** é uma condição em que o nível de açúcar no sangue é alto, mas não alto o suficiente para ser considerado diabetes. Isso significa que você pode desenvolver diabetes se não perder peso, exercitar-se e melhorar sua dieta.

**Há várias coisas que você pode fazer para evitar o diabetes e se manter saudável, como:**

- Cortar alimentos não nutritivos, como refrigerante, bala e salgadinho
- Comer muitos vegetais, alimentos com pouca gordura e com bastante fibra, como feijão, pão integral e aveia
- Fazer com que a atividade física seja parte da sua rotina diária. Por exemplo, dançar, fazer algum esporte ou caminhar em vez de dirigir
- Manter o peso na faixa normal
- Fazer testes de diabetes com frequência

1. Cho NH, et al. Abstract of "IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045." Diabetes Res Clin Pract. 138; 2018.

2. Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report, 2017. Disponível em: <http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf>. Acesso em 5 de fevereiro de 2019.

3. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol.42 (Suppl. 1): S17.