



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
  - Pressão Arterial Alta
  - Diabetes
  - Fibrilhação Auricular
  - Colesterol Alto
  - Inatividade Física
  - Má Alimentação
  - Bebidas Alcoólicas
  - Obesidade
  - Fumar
  - Stresse e Depressão
- RECURSOS
  - VÍDEOS
  - Blogue
  - Podcast
  - Hiperligações úteis
  - Leituras adicionais
  - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

▪ CONTACTO

DONATE

# 5 Factos interessantes sobre AVC e diabetes



A diabetes é uma das principais causas de morte no mundo. Pode provocar muitos problemas de saúde e sabe-se que aumenta o risco de AVC (1). No entanto, o nível

de risco é influenciado por vários fatores, incluindo o tipo da diabetes, a idade e o género da pessoa e o local onde vive. Em seguida, são indicados alguns factos interessantes sobre a diabetes e o AVC:

## **1. Os diabéticos têm uma probabilidade 1,5 vezes superior de sofrer um AVC**

O excesso de açúcar no sangue tem um efeito devastador em todos os vasos sanguíneos do corpo, especialmente nos do cérebro. De facto, os doentes diabéticos têm uma probabilidade 1,5 vezes superior de sofrer um AVC. O risco de AVC aumenta em pessoas com outros problemas de saúde, tais como, colesterol elevado, e também aumenta com a idade, quase duplicando por cada década em idades superiores a 55 anos (2). A Federação Internacional de Diabetes prevê que o número de pessoas com diabetes irá aumentar 50% até 2030 (1).

## **2. Aproximadamente 90% dos AVC devidos a diabetes ocorrem em pessoas com diabetes tipo 2**

Existem três tipos diferentes de diabetes. O tipo 1 é geralmente diagnosticado na infância ou durante a adolescência. Ocorre quando o corpo não consegue produzir insulina e muitas vezes é hereditário. O tipo 2 desenvolve-se quando o corpo não consegue produzir insulina em quantidade suficiente ou não reage adequadamente à insulina. É frequente afetar adultos mais velhos. O terceiro tipo é a diabetes gestacional, que ocorre durante a gravidez e muitas vezes resolve-se por si. Cerca de 90% das pessoas com diabetes têm diabetes tipo 2. Portanto, não é surpreendente que a maioria dos AVC devidos a diabetes ocorram neste grupo de doentes (3).

## **3. Ambos os tipos de diabetes apresentam um risco de AVC**

Apesar de existirem mais pessoas no mundo com diabetes tipo 2 do que com diabetes tipo 1, todos os tipos de diabetes estão associados a um maior risco de AVC. O sistema cardiovascular é constituído pelo coração e por todos os vasos

sanguíneos que bombeiam e transportam o sangue para todo o corpo, incluindo os que controlam o fluxo sanguíneo para o seu cérebro. Os indivíduos com diabetes tipo 1 apresentam maior probabilidade de terem doença cardíaca coronária e doença arterial periférica. Enquanto os indivíduos com diabetes tipo 2 apresentam maior probabilidade de terem obesidade, aterosclerose em artérias grandes e AVC (3). As mães com diabetes gestacional também apresentam um risco mais elevado de terem um AVC, mais tarde, durante a sua vida (4).

#### **4. O risco de AVC aumenta com o mau controlo dos níveis de açúcar no sangue**

As causas e os fatores de risco da diabetes tipo 1 permanecem desconhecidos e atualmente não existem estratégias de prevenção. No entanto, graças à descoberta da insulina, as pessoas com diabetes tipo 1 encontraram uma forma eficaz de manter a sua diabetes sob controlo. Os problemas surgem quando os níveis de açúcar no sangue aumentam para níveis excessivos, porque estes níveis podem causar uma acumulação de gorduras ou depósitos no interior dos vasos que realizam o fornecimento de sangue ao pescoço e ao cérebro, o que provoca um AVC isquémico ou um AVC isquémico e hemorrágico (5).

#### **5. Prevê-se que a diabetes aumente 69% nos países em desenvolvimento**

Prevê-se que, em todo o mundo, o número de pessoas com diabetes aumente para 578 milhões até 2030 (7). A prevalência é superior nas zonas urbanas comparativamente às zonas rurais e nos países de rendimento alto comparativamente aos países de rendimento baixo. Uma em cada duas pessoas não sabe que tem diabetes e, por este motivo, em todo o mundo, menos de metade de um bilião de pessoas vivem com diabetes. Prevê-se que este valor aumente 25% nos próximos dez anos e 51% até 2045 (6).

Ouvir os factos sobre a diabetes e o AVC pode ser preocupante. No entanto, é importante lembrar que a diabetes tipo 2, o tipo de diabetes mais frequente, pode ser altamente prevenida através da realização de algumas alterações do estilo de vida. Pare de fumar, tenha uma dieta saudável e realize exercício frequentemente para ajudar a manter os seus níveis de açúcar no sangue controlados e a reduzir o

seu risco de diabetes tipo 2 e de AVC.

*Referências bibliográficas:*

1. Li, S., Wang, J., Zhang, B., Li, X., & Liu, Y. (2019). *Diabetes Mellitus and Cause-Specific Mortality: A Population-Based Study*. *Diabetes & metabolism journal*, 43(3), 319-341. <https://doi.org/10.4093/dmj.2018.0060>.
2. Ann Pietrangelo *Stroke: Diabetes and other risk factors*. Oct 15, 2019. *Medically reviewed by Maria Prelipcean, M.D.* <https://www.healthline.com/health/diabetes/diabetes-and-stroke>.
3. Rong Chen et al. *Am J Med Sci*. Author; available in PMC 2017 Feb 8. *Diabetes and Stroke: Epidemiology, Pathophysiology, Pharmaceuticals and Outcomes*. doi: 10.1016/j.amjms.2016.01.011.
4. Tobias, DK, Stuart JJ, Li S, et al. *Association of history of gestational diabetes with long-term cardiovascular disease risk in a Large Prospective Cohort of US Women [published online October 16, 2017]*. *JAMA Intern Med*. doi:10.1001/jamainternmed.2017.27.
5. C. Hedén Ståhl et. al. *Glycaemic control and excess risk of ischaemic and haemorrhagic stroke in patients with type 1 diabetes: a cohort study of 33 453 patient*. *First published: 07 December 2016* <https://doi.org/10.1111/joim.12572>. .
6. Pouya Saeedi et al. *Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition*. Published September 10, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107843> .

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

**Desenvolvido por**



**A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.**

**Com o apoio de um financiamento de educação da**



## **Hiperligações**

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)