



- 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

# O peso da diabetes e o risco de AVC



Nos últimos trinta anos, a prevalência da diabetes tem aumentado constantemente e estima-se que, em 2030, afete mais de 439 milhões de pessoas

em todo o mundo (1). A diabetes tipo 1, anteriormente conhecida como diabetes juvenil ou diabetes insulino dependente, é uma condição crónica na qual o pâncreas não produz insulina ou produz uma pequena quantidade de insulina. A insulina é uma hormona necessária para permitir que o açúcar (glicose) entre nas células para produzir energia.

A diabetes tipo 2 é um comprometimento na forma como o organismo regula e utiliza o açúcar (glicose) como combustível. Esta condição de longo prazo (crónica) provoca excesso de açúcar a circular na corrente sanguínea. Eventualmente, níveis elevados de açúcar no sangue podem provocar distúrbios dos sistemas circulatório, nervoso e imunitário. A diabetes gestacional, que ocorre durante a gravidez e que, geralmente desaparece após o parto, acarreta os mesmos riscos. Mas por que razão é maior o número de pessoas que desenvolvem esta doença, nomeadamente a diabetes tipo 2, e o que pode ser feito para reduzir o seu risco de complicações médicas, incluindo o AVC?

### **Peso: O tamanho do problema**

O aumento do número de pessoas obesas e de pessoas com excesso de peso, especialmente em países de rendimento baixo e médio, está diretamente associado a um aumento da diabetes tipo 2. No entanto, como a alimentação e a atividade física são duas atividades que podemos controlar, a diabetes tipo 2 pode ser potencialmente prevenida (1).

### **Idade: A diabetes está a afetar pessoas mais jovens**

O consumo de refrigerantes e snacks açucarados, associado a um estilo de vida sedentário, tem implicado um aumento drástico no número de diagnósticos de diabetes, até em crianças. Geralmente, as pessoas com diabetes têm 1,5 vezes mais probabilidades de ter um AVC comparativamente às pessoas sem diabetes (2). Controlar o que as crianças comem e incentivá-las a realizar mais exercício físico pode ajudar a reduzir o risco de diabetes e, conseqüentemente, o risco de AVC.

## **Género: Maior risco de AVC em mulheres diabéticas**

Os especialistas concordam que os doentes com diabetes tipo 1 e tipo 2 têm uma maior probabilidade de morrer devido a doenças que afetam os vasos sanguíneos no cérebro, tais como, o AVC (3). No entanto, o risco de sofrer um AVC é diferente entre homens e mulheres. Devido ao aumento do risco de AVC com a idade e uma maior esperança de vida, nas mulheres ocorrem mais AVC e mais mortes devidas a AVC (4). Durante a gravidez, a diabetes gestacional também aumenta o risco de tensão arterial alta e aumenta o risco de ocorrer um AVC mais tarde, durante a sua vida.

## **Estilo de vida: Hábitos saudáveis reduzem o risco de AVC**

O tabagismo, o consumo de bebidas alcoólicas, uma dieta não saudável e a falta de exercício físico são todos fatores do estilo de vida que contribuem para o seu risco de desenvolver diabetes, ou afetam a sua capacidade de controlar a diabetes, depois do diagnóstico. A investigação demonstra que a adoção de comportamentos saudáveis pode melhorar os resultados, reduzir os custos em cuidados de saúde e diminuir o seu risco individual de AVC (5).

## **País: Mais AVC em países de rendimento baixo a médio**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a diabetes tem aumentado mais rapidamente nos países de rendimento baixo e médio comparativamente a países mais desenvolvidos (1). O país onde vive também afeta o seu risco de AVC. Por exemplo, os países de rendimento baixo têm taxas de mortalidade devida a AVC 3,6 vezes mais elevadas comparativamente a países de rendimento alto (6).

Embora alguns fatores, tais como, a idade, não possam ser alteradas para reduzir o seu risco de AVC, a diabetes tipo 2 continua a ser um dos dez fatores de risco modificáveis que podem ser alterados ou prevenidos através de alterações no estilo de vida.

## Referências bibliográficas:

1. Chen, R., Ovbiagele, B., & Feng, W. (2016). *Diabetes and Stroke: Epidemiology, Pathophysiology, Pharmaceuticals and Outcomes*. *The American journal of the medical sciences*, 351(4), 380-386. <https://doi.org/10.1016/j.amjms.2016.01.011>.
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. Walter N. Kernan, Silvio E. Inzucchi. *Treating Diabetes to prevent stroke*. Originalmente publicado em 20 de abril de 2021. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STROKEAHA.120.032725>.
4. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.117.018418>, Tracy E Madsen et al. *Impact of Conventional Stroke Risk Factors on Stroke in Women*. Originalmente publicado em 8 de fevereiro de 2018.
5. <https://www.stroke.org/en/life-after-stroke/preventing-another-stroke>.
6. GBD 2019 Stroke Collaborators. *Global, regional and national burden of stroke and its risk factors 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019*. vol 20. issue 10. P798-820. 2021 Oct 01.

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