

Prevenção da diabetes em crianças e adolescentes

Kristen Schroeder, BSN-RN, CHES

O número de crianças e adolescentes diagnosticados com diabetes tipo 2 é cada vez maior.

A American Diabetes Association (ADA) afirma:

- O número de casos de diabetes tipo 2 (em crianças e adolescentes) é cada vez maior.
- Por volta do ano 2050, uma em cada três pessoas terá diabetes.
- Crianças de determinados grupos étnicos e raciais correm maior risco, incluindo afro-americanos, hispânicos/latinos, asiáticos/das Ilhas do Pacífico e índios norte-americanos

O que é a diabetes tipo 2?

A diabetes significa que você tem muito açúcar (ou glicose) no sangue. Seu corpo transforma a maioria dos alimentos que você come em glicose que viaja então no seu sangue para todas as células do corpo. Por sua vez, o pâncreas produz um hormônio chamado insulina para ajudar o açúcar a ser transportado do sangue para suas células. As células precisam desse açúcar para fornecer energia durante o dia. Com a diabetes tipo 2, seu corpo não pode usar corretamente a insulina produzida. Sem insulina, as células não recebem o açúcar que precisam para funcionar e os níveis da glicose no sangue começam a se elevar.

Sinais e sintomas da diabetes tipo 2 em crianças e adolescentes:

Infelizmente, na maioria das vezes crianças e adolescentes geralmente não apresentam sinais ou sintomas de diabetes. Mas, mesmo assim, é importante conhecer os sinais e sintomas comuns associados à diabetes tipo 2:

- Aumento de sede
- Urinar frequentemente
- Visão embaçada
- Sentir-se mais cansado do que o normal

Se notar quaisquer desses sinais ou sintomas, é importante que a criança ou adolescente consulte um médico o quanto antes.

Fatores de risco para a diabetes:

Crianças ou adolescentes apresentam um maior risco de contrair diabetes tipo 2 se:

- Estiverem acima do peso ou forem obesos;
- Forem sedentários;
- Tiverem um membro da família que tenha diabetes tipo 2.

Para crianças e adolescentes, o principal fator de risco para a incidência de diabetes é estar acima do peso ou ser obeso. De acordo com o Centro de Controle de Doenças (CDC), “uma em cinco crianças em idade escolar é obesa” e esse número deve crescer no futuro.

Importância de prevenir ou atrasar o início da diabetes tipo 2 em crianças e adolescentes

Atualmente, não há cura para a diabetes. Uma vez diagnosticado, você sempre terá diabetes. Ter diabetes pode levar a outros problemas sérios de saúde, como cegueira, insuficiência renal, doenças cardíacas, derrame e até mesmo a perda do pé ou dos dedos do pé, ou das pernas.

A diabetes progride muito mais rapidamente em crianças e adolescentes do que em adultos. Crianças com diabetes tipo 2 desenvolvem sinais e sintomas de complicações em um ritmo muito mais acelerado. Segundo Kenneth Copeland, médico e diretor do programa de crianças do Harold Hamm Diabetes Center, “a diabetes tipo 2, quando ocorre na juventude, é uma doença séria— muito mais séria do que em pessoas de 50, 60 ou 70 anos que contraem diabetes”. Para as crianças e adolescentes que têm diabetes tipo 2, complicações que incluem doenças cardíacas e renais começam cedo. De acordo com o Dr. Silva Arslanian, médico endocrinologista pediátrico: “Quando chegarem aos trinta ou quarenta anos podem sofrer seu primeiro evento, talvez um ataque cardíaco, um derrame ou algo assim... só o tempo vai dizer”. Além disso, pesquisadores de TODAY constataram que ao contrair diabetes, crianças ou adolescentes experimentam um declínio de 20 a 35% nas células produtoras de insulina no pâncreas a cada ano, um número três ou quatro vezes maior do que ocorre em adultos.

Por isso é tão importante trabalhar para prevenir ou atrasar o início da diabetes tipo 2 em crianças e adolescentes com alto risco de contraí-la.

Maneiras de prevenir a diabetes tipo 2 em crianças e adolescentes

A prevenção ou o atraso do início da diabetes tipo 2 por muitos anos pode ser obtido através dessas pequenas mudanças: perder peso, comer de maneira saudável e ser ativo. Perder peso pode parecer difícil, mas com a orientação e o apoio adequado é comprovado ser este o maior impacto para a prevenção da diabetes tipo 2.

Quando se trata de comer de maneira saudável, é importante:

- Beber bastante água;
- Limitar a quantidade de bebidas adoçadas como refrigerantes, sucos ou bebidas para esportistas;
- Comer mais frutas e legumes;
- Limitar a quantidade de fast food;
- Comer lanches saudáveis

Para ser mais ativo, é importante:

- Limitar a quantidade de tempo passado em frente à televisão, computador ou no telefone;
- Participar de uma atividade que seja divertida e agradável;
- Envolver toda a família

Crianças e adolescentes devem ter no mínimo 60 minutos de atividade física diariamente. □

Autora: Kristen Schroeder, BSN-RN, CHES é coordenadora de educação clínica no departamento de projetos comunitários do Holy Cross Hospital. É especializada na prevenção e autogestão da diabetes. É também treinadora de estilo de vida para o Programa Nacional de Prevenção de Diabetes. Kristen é formada em Educação da Saúde e em Enfermagem.

O Departamento de Projetos Comunitários do Holy Cross Hospital trabalha para a prevenção da diabetes no condado de Broward. Para mais informações ligue para (954) 771- 2381.

SAÚDE E SEGURANÇA

140 Para Informações de Propaganda, ligue para 1.888.708.5700 extensão 121.