



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: (11) 4902-5881 Alphaville: (11) 2151-5805

Jardim América: (11) 2151-8709

## Diabetes na Melhor Idade

O doutor **Mário Luiz Brusque** participou da matéria "Diabetes na melhor idade" da revista *Vida Saudável & Diabetes*.

### **Descubra quais as consequências e como lidar com a disfunção nos idosos.**

Quatro milhões de pessoas. Esse é o número de idosos que são portadores de diabetes no Brasil. Boa parte deles apresenta o quadro de diabetes tipo 2, que se desenvolve, geralmente, em adultos com maus hábitos alimentares, sedentarismo e estresse.

Em virtude do envelhecimento, o organismo produz menos insulina, que por sua vez tem a ação dificultada pela obesidade, o que causa a resistência insulínica. Muitas vezes os sintomas demoram a aparecer e a pessoa fica anos sem saber que tem o problema.

Foi isso que aconteceu com Sérgio Metzger, consultor de empresas de 68 anos, que descobriu há 6 anos ser portador do tipo 2. "Sempre fui negligente com a alimentação, vivia acima do peso e nunca me preocupei com as calorias dos alimentos", conta. Para ele, uma das maiores dificuldades foi mudar hábitos já na terceira idade. "Precisei adequar minha rotina e priorizar refeições mais saudáveis".

A dieta da pessoa diabética que já passou dos 60 anos deve ser fracionada durante o dia em cinco a seis pequenas refeições, com intervalos regulares. "É preciso ter cuidado para não restringir demais e correr o risco de desnutrição ou hipoglicemia. Uma dieta balanceada com quantidades certas de alimentos energéticos (carboidratos), reguladores (fibras, vitaminas e minerais) e construtores (proteínas e cálcio) é fundamental para a saúde do diabético", orienta o geriatra Mário Luiz Brusque. Os alimentos com baixo índice glicêmico também são indispensáveis para o cardápio. "Vitaminas e suplementos alimentares podem ajudar o paciente a manter sua massa muscular e viver melhor", complementa o endocrinologista Edgard D'Ávila Niclewicz.

O idoso é considerado portador de diabetes se na glicose de jejum obtiver duas dosagens diferentes acima ou igual a 200 mg/dl, mesmo sem estar em jejum. Para o teste de hemoglobina glicosada, o valor de referência é acima de 6,5% e no teste oral de tolerância a glicose os resultados devem ser superiores ou iguais a 200 mg/dl. Não é preciso fazer todos os exames, basta um deles para confirmar. "Ao contrário do que se pensa, o diagnóstico do idoso não é diferente de pacientes de outras idades. Os critérios dos exames são os mesmos", informa o geriatra.

Como o diabetes tipo 2 é pouco sintomático, muitas pessoas levam anos para reconhecer o problema. A demora em buscar tratamento pode gerar uma série de complicações. Os principais riscos são infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC), cegueira, insuficiência renal, amputações por disfunções vasculares, neuropatias e aumento da incidência de infecções.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: (11) 4902-5881 Alphaville: (11) 2151-5805

Jardim América: (11) 2151-8709

No caso de pacientes com mais de 15 anos de diagnóstico, a prevalência de complicação é ainda mais alta. Quando a disfunção é mal controlada, as chances de desenvolver síndromes geriátricas, como incontinência urinária, instabilidade e depressão, são maiores.

## EM BUSCA DE AJUDA

O tratamento do idoso deve focar na prevenção de complicações, controle da hiperglicemia e de sintomas associados à disfunção. A hipoglicemia precisa ser evitada também, para que não ocorram casos de quedas com fraturas e internação hospitalar. Mas não é só a hipoglicemia que pode ser culpada pelos tombos; esses incidentes geralmente ocorrem pela combinação de fatores de riscos causados pelos efeitos medicamentosos, alterações da acuidade visual, diminuição da sensibilidade tátil nos pés, déficit cognitivo e ataques de tontura. Para contornar a predisposição para quedas que todo idoso tem, uma ótima medida é fazer exercícios físicos. “A prática de atividade física fortalece os membros inferiores, o equilíbrio, previne ou atenua o declínio cognitivo e melhora os reflexos” ressalta Brusque.

Não é para menos que muitos especialistas afirmam que o segredo para envelhecer com saúde é manter a diabetes sob controle. “Atividade física regular, uso correto das medicações e uma dieta controlada e balanceada são o tripé para o controle da doença” enfatiza o médico.

## ENVELHECER ANTES DA HORA

Reza a lenda que pessoas com diabetes envelhecem mais cedo, porém não existem estudos consistentes sobre essa relação. Apesar de grande especulação, formulada devido a uma teórica influência da sinalização insulina sobre a produção de hormônios ligados à longevidade, ainda não há nada comprovado. A informação concreta é um aumento do risco mortalidade precoce pelos diabéticos.

## ALZHEIMER E DIABETES

A relação entre as duas doenças já está estabelecida no meio médico e o diabético possui duas vezes mais chance de desenvolver Alzheimer. “A diminuição dos níveis de insulina parece levar à degeneração ou mesmo morte das células cerebrais, além de aumentar o depósito de placas de gordura nas artérias e arteríolas cerebrais”, informa Brusque.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: (11) 4902-5881 Alphaville: (11) 2151-5805

Jardim América: (11) 2151-8709

O Alzheimer também desencadeia distúrbios de memória e cognição. O desenvolvimento pode ser retardado pelo tratamento, mas na reta final pode levar à morte; a cura ainda não é uma realidade. O tratamento de um paciente com Alzheimer e diabetes pode ser um grande desafio, dependendo do estágio da doença e do grau de comprometimento cognitivo.

*Fontes: Mário Luiz Brusque, especialista em geriatria pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG); Edgard D'Ávila Niclewicz, endocrinologista e presidente do Centro de Diabetes Curitiba e da Sociedade Brasileira de Diabetes (regional Paraná).*

*Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.*