RBMT
www.rbmt.com.br
Notícias sem moagem
Com jornalista
Leonardo de Oliveira
Terca-Feira, 02 de Setembro de 2025

É possível prevenir o diabetes sem medicamentos?

O diabetes é uma das doenças crônicas mais prevalentes no mundo, caracterizada pela dificuldade do organismo em produzir ou utilizar adequadamente a insulina – hormônio responsável por permitir a entrada da glicose nas células para ser utilizada como energia. Quando esse mecanismo falha, os níveis de açúcar no sangue se mantêm elevados, aumentando o risco de complicações como doenças cardiovasculares, renais, oculares e neurológicas.

Existem diferentes tipos de diabetes. O tipo 1, geralmente diagnosticado na infância ou adolescência, está relacionado a um processo autoimune e não pode ser prevenido. Já o tipo 2, mais comum e associado a fatores de estilo de vida, pode sim ser prevenido ou ao menos retardado em grande parte dos casos.

Fatores de risco para o diabetes tipo 2

Diversos fatores aumentam a probabilidade de desenvolver a doença, entre eles:

• Histórico familiar de diabetes;

• Sobrepeso e obesidade, especialmente quando a gordura se acumula na região abdominal;

• Sedentarismo;

• Alimentação rica em açúcares e ultraprocessados;

• Idade acima de 45 anos;

• Hipertensão arterial e alterações no colesterol;

• Histórico de diabetes gestacional em mulheres.

Prevenção sem medicamentos

Estudos científicos demonstram que mudanças no estilo de vida podem reduzir em até 58% o risco de desenvolver diabetes tipo 2 em pessoas com predisposição à. As principais medidas incluem:

1. Alimentação equilibrada

Priorizar frutas, verduras, legumes, cereais integrais e proteínas magras, reduzindo o consumo de bebidas açucaradas, massas e pães refinados. O fracionamento adequado das refeições ajuda a evitar picos de glicose.

2. Prática regular de atividade física

Exercícios aeróbicos (como caminhada, corrida ou bicicleta) aliados a treinos de força melhoram a sensibilidade à insulina e auxiliam no controle do peso. O ideal é acumular ao menos 150 minutos por semana de atividade moderada.

3. Controle do peso corporal

A perda de apenas 5% a 7% do peso já reduz significativamente o risco de diabetes em pessoas com sobrepeso.

4. Sono adequado e controle do estresse

Privação de sono e altos níveis de estresse estão associados à resistência insulínica. Boas noites de descanso e técnicas de relaxamento são fundamentais.

5. Acompanhamento médico regular

Exames periódicos de glicemia e avaliação clínica permitem identificar precocemente alterações no metabolismo da glicose. O diagnóstico precoce do pré-diabetes é uma oportunidade de agir antes que a doença se instale.

O diabetes tipo 2 pode ser evitado em muitos casos com escolhas conscientes no dia a dia. A adoção de hábitos saudáveis – alimentação adequada, prática de exercícios, manutenção de peso saudável e controle do estresse – é uma estratégia poderosa, muitas vezes mais eficaz do que qualquer medicamento.

Cuidar do corpo e da mente não só previne o diabetes, como melhora a qualidade de vida de forma geral. A prevenção está em nossas mãos.

Mariana Ramos é endocrinologista