

DIABETES

O QUE É?



A diabetes é uma doença crónica caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose no sangue devido à produção insuficiente, por parte do pâncreas, ou à má utilização da insulina pelo organismo.

OBJETIVOS



- Estudar a distribuição da população diabética em Portugal e na Europa;
- Entender a maneira como esta doença vem evoluindo com o tempo e continuará a evoluir;
- Perceber o modo como esta doença incide nos diferentes grupos populacionais;
- Relacionar a incidência desta doença com o desenvolvimento dos países

DIABETES NO MUNDO

| País | Número de adultos (milhares) | Adultos com diabetes (milhares) | Prevalência de diabetes (%) | Um em cada X adultos tem diabetes |
|-----------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| Áustria | 6 778,6 | 447,1 | 6,6 | 15 |
| Bélgica | 8 347,7 | 404,9 | 4,9 | 21 |
| Bulgária | 5 227,1 | 519,3 | 9,9 | 10 |
| República Checa | 8 058,7 | 791,4 | 9,8 | 10 |
| Estónia | 960,0 | 83,9 | 8,7 | 11 |
| Finlândia | 4 061,1 | 392,9 | 9,7 | 10 |
| França | 4 602,4 | 3 942,9 | 8,6 | 12 |
| Alemanha | 62 027,7 | 6 199,9 | 10,0 | 10 |
| Grécia | 7 658,6 | 736,1 | 9,6 | 10 |
| Hungria | 7 309,6 | 661,4 | 9,1 | 11 |
| Irlanda | 3 474,7 | 139,1 | 4,0 | 25 |
| Itália | 45 153,7 | 4 470,3 | 9,9 | 10 |
| Lituânia | 1 976,1 | 186,9 | 9,5 | 11 |
| Noruega | 3 969,6 | 190,7 | 4,8 | 21 |
| Polónia | 28 518,0 | 2 677,0 | 9,4 | 11 |
| Portugal | 7 640,6 | 994,1 | 13,0 | 8 |
| Roménia | 14 231,4 | 1 199,0 | 8,4 | 12 |
| Eslováquia | 4 159,0 | 349,7 | 8,4 | 12 |
| Eslovénia | 1 553,5 | 137,8 | 8,9 | 11 |
| Espanha | 34 841,3 | 5 141,3 | 14,8 | 7 |
| Suíça | 6 506,6 | 389,0 | 6,0 | 17 |
| Reino Unido | 48 928,0 | 3 996,3 | 8,2 | 12 |

Fig. 2 - Dados referentes à população diabética em alguns países europeus, 2021; Fonte: International Diabetes Federation.

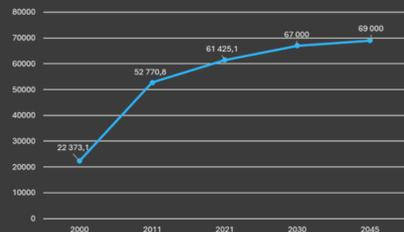


Fig. 3 - Evolução do nº de indivíduos com diabetes (em milhares) no continente europeu, 2000-2011, e previsões para os anos futuros; Fonte: International Diabetes Federation.

Segundo os dados da Federação Internacional de Diabetes, verificou-se que o nº de indivíduos diabéticos tem vindo a aumentar desde 2000 e prevê-se que esta tendência se mantenha pelo menos até 2045.

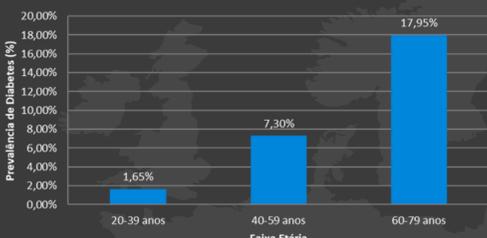


Fig. 4 - Distribuição dos casos de diabetes por faixa etária na Europa, 2021; Fonte: Eurostat.

Após análise do gráfico podemos confirmar que existe um aumento de prevalência de diabetes ao longo da faixa etária, com mais de um décimo da população idosa dispondo dessa patologia.

A regressão linear da figura 5 é crescente, o que significa que, nos países em desenvolvimento, haja uma tendência para a prevalência da diabetes aumentar proporcionalmente com o IDH.

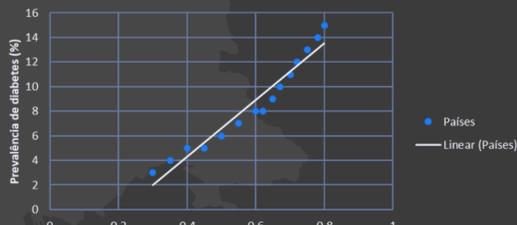


Fig. 5 - Prevalência de diabetes tipo 2 em função do IDH do país (Países em desenvolvimento), 2018; Fonte: Prevalencia mundial de la diabetes mellitus tipo 2 y su relación con el índice de desarrollo humano, SciELO.

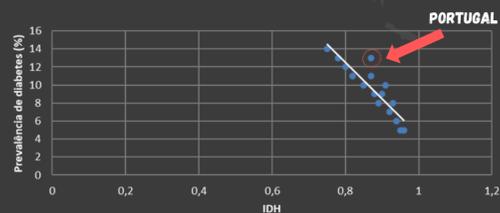


Fig. 6 - Prevalência de diabetes em função do IDH do país (Países desenvolvidos); Fonte: Prevalencia mundial de la diabetes mellitus tipo 2 y su relación con el índice de desarrollo humano, SciELO.

A regressão linear do gráfico da figura 6 possui declive negativo, o que significa que nos países desenvolvidos há uma tendência para o IDH e a prevalência da diabetes diminuírem proporcionalmente.



TIPOS DE DIABETES



Incapacidade do organismo em produzir insulina suficiente, devido à destruição de células produtoras no pâncreas. É de origem hereditária.

O organismo não consegue usar eficazmente a secreção de insulina produzida. Desenvolve-se devido aos maus hábitos alimentares e ao sedentarismo, relacionando-se com a obesidade.

CURIOSIDADE:
OS EGÍPCIOS ANTIGOS JÁ TINHAM DETETADO A DIABETES HÁ MAIS DE 3 500 ANOS.

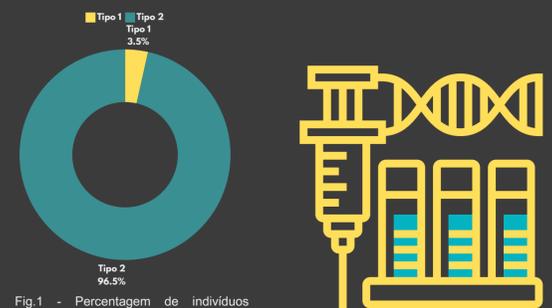


Fig. 1 - Percentagem de indivíduos diabéticos com diabetes tipo 1 e tipo 2; Fonte: International Diabetes Federation



DIABETES EM PORTUGAL

Na primeira década do século XXI, Portugal obteve um aumento dos casos de diabetes em cidadãos na faixa dos 20-79 anos de idade de aproximadamente 257%, atingindo cerca de 1 021 mil indivíduos, isto é 12,4% da população. Após este período, o país não testemunhou tamanho crescimento do número de casos, crescendo em média 0,15% por ano, até alcançar uma percentagem de 14,1% em 2021, revelando um crescimento de 2,4 pontos percentuais ou 20.5%.

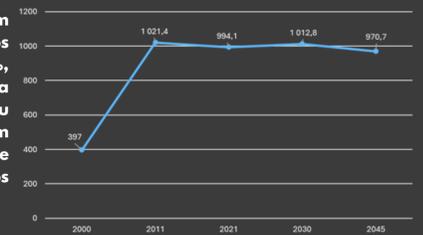


Fig. 7 - Evolução do nº de indivíduos com diabetes (em milhares) em Portugal; Fonte: International Diabetes Federation

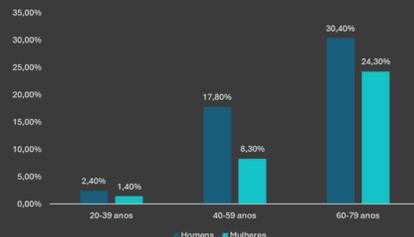


Fig. 8 - Prevalência da diabetes por género e faixa etária em Portugal, em 2021; Fonte: Observatório Nacional da Diabetes.

No ano de 2021, verificou-se uma prevalência da doença nos homens, a qual acentua-se mais entre as idades de 40-59 anos, com uma disparidade de 9,4% face às mulheres. Além disso, é possível averiguar que a incidência da doença é maior quanto mais avançada for a faixa etária, sendo que mais de um quarto da população dos 60-79 anos apresenta esta condição.

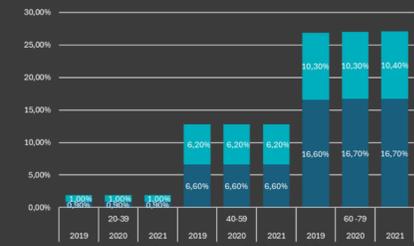


Fig. 9 - Distribuição dos casos de diabetes por faixa etária em Portugal, em 2021; Fonte: Observatório Nacional da Diabetes.



Fig. 10 - Distribuição dos casos de diabetes por género em Portugal, em 2021; Fonte: Observatório Nacional da Diabetes.

A diabetes não diagnosticada abrange casos onde os pacientes possuem determinados sintomas característicos da doença, contudo não possuem um diagnóstico concreto ou não associam diretamente à diabetes. Em ambos os gráficos, os casos não diagnosticados possuem um peso substancial para a prevalência da diabetes, constituindo 43,3% no ano de 2021. Tal ponderação diz-nos que o número real de indivíduos com essa condição seja superior obtido. Assim como os casos diagnosticados, estes seguem a mesma tendência, sendo maiores na faixa etária mais envelhecida e no sexo masculino.



Fig. 11 - Prevalência da diabetes de acordo com o Índice de Massa Corporal (IMC) em Portugal, 2019-2021; Fonte: Observatório Nacional da Diabetes.

O IMC (índice de massa corporal) está indubitavelmente ligado à prevalência de diabetes na população. Como se pode verificar pela análise do gráfico, (figura 11), em 2021, 22,0% da população portuguesa com um IMC igual ou superior a 30 (obesidade) eram diabéticas, verificando-se a percentagem de 13,9%, no mesmo ano, para as pessoas com um IMC igual ou superior a 25 e menor que 30 (sobrepeso). Por outro lado, somente 6,4% da população com um IMC abaixo de 25 (peso normal) apresentavam um quadro clínico de diabetes.

CONCLUSÕES :

Com a análise da tabela e dos diferentes gráficos podemos concluir o modo como a população diabética se distribui no mundo e em Portugal, e como poderá evoluir. Especula-se que o número de casos desta doença continue a aumentar na Europa ao longo dos anos, como se pode depreender da fig. 3. Portugal não segue perfeitamente esta tendência, como se pode observar na fig. 7. No nosso país, a população diabética tem tendência a estabilizar. Este facto poderá ser explicado pelo rápido envelhecimento da população portuguesa que, por um lado, aumentará a mortalidade nas próximas décadas. A população envelhecida tem maior prevalência de diabetes, quer na Europa (fig.4), quer em Portugal (fig. 8), pois os maus hábitos que levam ao aparecimento desta doença tornam-se mais significativos com a idade (efeito cumulativo). Por outro lado, a origem de nova população diabética pode provir da hereditariedade (tipo 1), mas principalmente de estilos de vida desadequados, onde se inclui o sedentarismo e/ou a falta de uma alimentação saudável (tipo 2). Podemos também verificar que os homens têm maior tendência a ser diabéticos que as mulheres (fig. 8). Poderá supor-se que isto se deve a diferenças nos organismos, como diferenças hormonais e/ou fisiológicas. Outro fator intimamente ligado com a diabetes é o IMC (índice de massa corporal), que relaciona o peso e a altura de um indivíduo. Como se pode verificar pela fig. 11, 22,0% da população obesa era diabética, enquanto apenas 6,40% da população com peso normal tinha a doença. A obesidade pode ser provocada por uma alimentação desajustada, rica em gorduras, o que pode provocar resistência do organismo à insulina e disfunção metabólica, o que poderá culminar na diabetes. Assim, conclui-se que uma boa forma de prevenirmos esta doença é através da prática de exercício físico e de dietas equilibradas.

Por último, vemos ainda que a prevalência de diabetes se relaciona com o Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) dos países. Nos países não desenvolvidos e em desenvolvimento (IDH de 0,0 a 7,9) há tendência para o aumento do número de diabéticos conforme o desenvolvimento humano aumenta (fig 5). Tal facto pode ser explicado pela disponibilidade crescente de alimentos e do aumento da comodidade do estilo de vida, sem haver, no entanto, a promoção, junto da população de hábitos de vida saudáveis. Nos países desenvolvidos (IDH maior que 0,8) há a tendência oposta, isto é, a diminuição da prevalência de diabetes com o aumento do desenvolvimento (fig. 6). Isto poderá explicar-se pelo facto de, apesar de existir maior tendência a maus hábitos de vida, a população está consciente acerca desta problemática, optando por dietas equilibradas e estilos de vida saudáveis.