



## **Número de diabéticos no mundo aumentou em 16% durante a pandemia**

*Novos casos estão ligados à falta de atividade física e má alimentação; professora de Endocrinologia do Centro Universitário São Camilo indica recomendações para pacientes diabéticos e pré-diabéticos*

Neste domingo, 14 de novembro, que marca o Dia Mundial do Diabetes, abre-se espaço para um alerta impossível de ignorar. Desde o início da pandemia do Coronavírus, a quantidade de pessoas diagnosticadas com diabetes em todo o mundo aumentou em 16%, passando de 463 milhões para 537 milhões de pacientes convivendo com a doença. Os dados foram divulgados pela Federação Internacional de Diabetes (IDF, na sigla em inglês).

A condição se fez presente em consequência de uma mudança de hábitos associada ao isolamento social, conforme explica Lívia Marcela dos Santos, professora de Endocrinologia do Centro Universitário São Camilo – SP. Segundo ela, as restrições necessárias para conter a disseminação do vírus fizeram com que diminuísse a prática de atividades físicas, o que influencia diretamente no controle dos níveis de açúcar no sangue.

“Diminuí não somente o exercício programado (como o que é feito na academia, por exemplo), mas também a atividade da vida diária. Conseguimos mensurar isso pelo número de passos. Quem tem aquele relógio que permite a contagem de passos pode perceber que normalmente fazia 5 a 6 mil passos por dia, e durante a pandemia reduziu pra 500 ou menos. E isso acaba tendo um impacto muito grande no controle da glicemia”, detalha.

A endocrinologista observa que, além da falta de exercícios, o aumento de peso foi um fator comum entre os diabéticos recém-diagnosticados. Ela cita estudos nacionais que demonstram que, em média, os brasileiros ganharam cerca de 10 quilos durante a pandemia, fator que dificulta a ação do hormônio insulina no organismo.

“Lembrando que os pacientes diabéticos têm uma condição crônica, e têm mais chances de desenvolver a forma grave da Covid-19, tanto o diabético quanto o obeso. Fazemos essa associação porque cerca de 70 a 80% das pessoas com diabetes tipo II também têm a obesidade como uma das manifestações. A obesidade é definida como um índice de massa corporal (IMC) maior que 30”, diz a professora.

Santos alerta que para os adultos de forma geral, é importante passar por exames periódicos. “Ainda tem muitas pessoas que não voltaram ao médico para fazer exames. E é necessária uma atenção especial se você tem mais que 45 anos e possui algum fator de risco para ter diabetes, como aumento do peso, histórico familiar de diabetes, tabagismo, alimentação inadequada ou sedentarismo”, afirma.

No caso dos pacientes que foram diagnosticados com diabetes nos dois últimos anos, a endocrinologista recomenda tentar voltar ao peso pré-pandemia, o que pode auxiliar a rotina de

cuidados da doença. Ela reforça que o controle do peso é essencial, assim como o uso correto das medicações.

Já para os pacientes pré-diabéticos, são indicados exercícios físicos – principalmente os exercícios resistidos, que usam carga e exigem força. “Isso porque a quantidade de massa magra é inversamente proporcional à glicemia. Quanto mais músculos você tiver, melhor será o controle do diabetes”, ressalta. De acordo com Lívia Marcela do Santos, pacientes pré-diabéticos devem ter uma alimentação saudável não apenas pelo consumo de salada, verduras e frutas, mas também por não consumir carboidratos e bebidas alcóolicas em excesso.

**Mais informações para a imprensa:**



**Fatima Capucci – (11) 99242-7909**  
[fatima.capucci@ativacomunicacao.com.br](mailto:fatima.capucci@ativacomunicacao.com.br)

**Barbara Câmara – (11) 97631-4790**  
[bcamara@ativacomunicacao.com.br](mailto:bcamara@ativacomunicacao.com.br)

**Christiane Nociti – (11) 98248-9151**  
[cnociti@ativacomunicacao.com.br](mailto:cnociti@ativacomunicacao.com.br)