



## DIABETES MELLITUS (DM)

**Diabetes Mellitus** é uma doença metabólica decorrente da **deficiência** (DM tipo I) **ou incapacidade da insulina exercer seus efeitos** – resistência insulínica - como no DM2.

Existem outros tipos menos comuns de DM, e também o DM gestacional. O DM2 faz parte dos critérios para o que chamamos de **Síndrome Metabólica (SM)**, **que é um conjunto de comorbidades** que aumentam muito o risco de eventos cardiovasculares, sendo eles a hipertensão arterial, a obesidade, principalmente pelo acúmulo de gordura abdominal/visceral, e a dislipidemia (alteração das gorduras no sangue, principalmente pelo aumento dos triglicerídeos e redução do HDL).

**O Brasil é o quinto país com maior incidência de DM no mundo**, com aproximadamente **17 milhões de pacientes** entre 20 e 79 anos de idade, estando atrás apenas de China, Índia, Estados Unidos e Paquistão. A estimativa é que o número chegue a 22 milhões até 2030. **A crescente incidência de DM2 no mundo é causada principalmente pelos maus hábitos de vida**, com o **aumento do consumo de alimentos processados** e o **sedentarismo** levando à obesidade.

**O fator genético também é muito importante**, sendo a história familiar de DM2 um grande fator de risco para o desenvolvimento da doença. A **prática regular de exercícios físicos** e o **controle do peso corporal**, aliada a uma **alimentação rica em fibras** e com consumo equilibrado de carboidratos, **é capaz de evitar ou postergar o desenvolvimento de DM2** ou tornar a doença de mais fácil controle.

**Dra. Claudia Braga**  
Endocrinologista