# **Brasil tem cerca de 40 milhões de pré-diabéticos, 25% deles se tornarão diabéticos em até cinco anos**

O diabetes acomete cerca de 390 milhões de pessoas no mundo. No Brasil, a Sociedade Brasileira de Diabetes estima que a doença atinja 13 milhões de brasileiros. Mais da metade deles desconhece ser portador da enfermidade.

O desconhecimento sobre o pré-diabetes também é grande. Considerando que para cada paciente diabético, existam pelos menos três pacientes em risco, a estimativa é de cerca de 40 milhões de brasileiros sejam pré-diabéticos. Aproximadamente 25% dessa população se tornará diabética nos próximos cinco.

São considerados pré-diabéticos indivíduos com níveis elevados de açúcar no sangue, obesidade e com histórico familiar de diabetes. Uma pessoa é considerada de alto risco para progressão ao diabetes quando apresenta alterações no metabolismo da glicose, isto é, níveis elevados de glicose em jejum ou hemoglobina glicada, além da tolerância diminuída à glicose. Segundo a American Diabetes Association, o risco de progressão para diabetes aumenta significativamente para quem possui valores de glicemia de jejum entre 100 e 125 mg/dL ou de glicemia medida duas horas após a ingestão de 75 gramas de glicose anidra entre 140 e 199 mg/dL. Pessoas que possuem hemoglobina glicada entre 5,7 e 6,4% também possuem risco de desenvolver a doença.

<https://centrodeobesidadeediabetes.org.br/noticias/brasil-tem-cerca-de-40-milhoes-de-pre-diabeticos-25-deles-se-tornarao-diabeticos-em-ate-cinco-anos/#:~:text=O> desconhecimento sobre o pré,tornará diabética nos próximos cinco.

Acessado em: 05/09/2023

# **Pré-diabetes: como diagnosticar essa condição e prevenir o seu avanço**

Porque, de cada quatro indivíduos com pré-diabetes, um deles (25%) vai desenvolver diabetes tipo 2 **no período de três a cinco anos**. E também porque, segundo estimativa da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), existem hoje mais de 35 milhões de brasileiros nessa condição.

## **Fatores de risco que indicam pré-diabetes**

Estes são os principais **fatores de risco** que devem ser observados ao rastrear beneficiários propensos ao pré-diabetes:

* idade de 45 anos ou mais;
* parentes com diabetes;
* estar acima do peso e com acúmulo de gordura no abdômen;
* hábitos sedentários;
* pressão alta, mesmo controlada com medicamentos;
* níveis baixos de colesterol HDL e/ou triglicérides elevados;
* diabetes durante a gravidez;
* Síndrome do Ovário Policístico (SOP).

## **Prevenção e controle do pré-diabetes**

Para as operadoras de saúde, promover intervenções em pacientes com pré-diabetes é uma estratégia fundamental na [prevenção primária](http://previva.com.br/niveis-de-prevencao-na-medicina-preventiva/) do diabetes tipo 2 e de suas complicações.

Nos casos de pré-diabetes, promover mudanças no estilo de vida (mudar a alimentação, praticar exercícios, parar de fumar) é forma mais recomendada para **reduzir o risco de evolução** para diabetes.

Estudos já demonstraram que a intervenção medicamentosa também é efetiva, mas seu benefício não é maior do que a [adoção de hábitos saudáveis](http://previva.com.br/vigitel-brasil-habitos-saudaveis/).

Um desses estudos foi feito indivíduos acompanhando indivíduos com sobrepeso ou obesidade e pré-diabetes na [Finlândia](https://care.diabetesjournals.org/content/26/12/3230).

Os pacientes foram submetidos a uma intervenção que visava reduzir no mínimo 5% no peso por meio de atividade física moderada (pelo menos 150 minutos por semana), redução na ingestão de gorduras e aumento no consumo de fibras.

Três anos depois, os indivíduos apresentaram uma **queda de 58%** no índice de evolução para diabetes tipo 2, na comparação com o grupo de controle.

<https://www.previva.com.br/novosite/pre-diabetes/>

Acessado em: 05/09/2023