

Levantamento com dados de 184 países mostra um avanço da doença metabólica ligado a falhas na alimentação: foram 14,1 milhões de diagnósticos em 2018. No Brasil, o consumo de carnes processadas é o principal impulsionador do fenômeno

# Dieta ruim causa 70% dos casos de diabetes

» PALOMA OLIVETO

A má alimentação foi responsável por 70% dos novos casos de diabetes 2 registrados em 2018, segundo uma pesquisa publicada na revista *Nature Medicine*. Usando um modelo computacional e dados de 184 países, incluindo o Brasil, os cientistas da Universidade de Tufts, nos Estados Unidos, calcularam que comer mal contribuiu para mais de 14,1 milhões de diagnósticos da doença naquele ano. Excesso de carboidratos refinados e de carne processada, além da ingestão insuficiente de grãos integrais, foram os principais fatores associados.

O levantamento mostra que, somente no Brasil, o número de novos casos do distúrbio metabólico associados à alimentação passou de 193.990 (1990) para 532.972 (2018). Percentualmente, há cinco anos, 83,3% dos diagnósticos brasileiros de diabetes 2 tiveram relação com uma dieta inadequada. No país, os pesquisadores identificaram um aumento significativo no consumo de carne processada — como salame, salsicha e mortadela — nas duas últimas décadas. Esse tipo de produto estaria associado a 46,5% das notificações da doença em 2018. Já a baixa ingestão de cereais integrais pesou em 37,9% das ocorrências no mesmo ano.

“Nosso estudo sugere que a baixa qualidade dos carboidratos é um dos principais impulsionadores de diabetes tipo 2 atribuível à dieta em todo o mundo, e com variações importantes por país e ao longo do tempo”, disse, em nota, o autor sênior Dariush Mozaffarian, professor de nutrição na Tufts. “Essas novas descobertas revelam áreas críticas para foco nacional e global a fim de melhorar a nutrição e reduzir a carga devastadora do diabetes.”

A doença, que afeta mais de 62 milhões somente nas Américas, é caracterizada pela resistência das células à insulina. Como interfere no funcionamento de diversos órgãos e pode causar problemas distintos — amputações, cegueira e insuficiência renal, por exemplo —, o distúrbio tem um impacto crescente nos sistemas de saúde, além de ser responsável por 1,5 milhão de mortes prematuras por ano, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O estudo baseia-se em um banco de dados dietético global e acrescenta registros demográficos, estimativas de casos de diabetes 2 e informações sobre a influência das escolhas alimentares em pacientes de distúrbios metabólicos publicadas em artigos anteriores. Uma das constatações é a de que, globalmente, uma dieta pobre em nutrientes e rica em ultraprocessados está causando uma proporção maior da incidência total da doença em homens, adultos jovens e moradores de áreas urbanas.

Mario Tama/D



Risco de diabetes subsequente é 2,4 vezes maior em internados na UTI devido à covid

Divulgação



Diagnóstico tem sido mais comum em jovens adultos, homens e moradores de áreas urbanas. OMS estima a ocorrência de 1,5 milhão de mortes prematuras por ano, no mundo

## TRÊS PERGUNTAS PARA

**BRUNO BABETTO, MÉDICO PÓS-GRADUADO EM ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA DA CLÍNICA TIVOLLY**

### O que pode explicar o aumento mundial nos casos de diabetes?

O diabetes tipo 2 é uma das emergências de saúde global que mais cresce no século 21. Esse aumento é impulsionado pelo envelhecimento da população, desenvolvimento econômico e aumento da urbanização, levando a estilos de vida mais sedentários e a maior consumo de alimentos não saudáveis associados à obesidade. No estudo publicado na *Nature Medicine*, os maiores índices de diabetes tipo 2 foram atribuídos à ingestão insuficiente de grãos, à ingestão excessiva de arroz refinado, trigo e carne processada. Ademais, em geral, nos países em desenvolvimento, a doença atribuível à dieta foi geralmente maior entre residentes urbanos versus rurais e em indivíduos com maior escolaridade versus com menor escolaridade. Ou seja, o estudo corrobora com a preocupação global de médicos, cientistas, gestores públicos e sociedade em geral acerca do crescente e alarmante número de pessoas atingidas pelo diabetes tipo 2.

### Como deve ser a alimentação do paciente de diabetes 2?

A terapia nutricional é uma das partes

Em termos regionais, Europa Central e Oriental (especialmente Polônia e Rússia) e Ásia Central apresentam os maiores casos de diabetes 2 associados à dieta. Na América Latina, onde a incidência também foi alta, além do Brasil, destacam-se

Arquivo pessoal



mais desafiadoras do tratamento, com impacto decisivo na obtenção e na manutenção do controle glicêmico. Entende-se por terapia nutricional não somente a educação alimentar ou o controle de peso, especialmente por meio de uma alimentação saudável, mas também mudanças de estilo de vida (mais ativo e menos sedentário). Além de ser essencial para a obtenção do bom controle glicêmico, a terapia nutricional é decisiva para o sucesso da terapia farmacológica. As medicações são um suporte importante no tratamento. Mas o que deve ocorrer é a verdadeira mudança no estilo de vida.

Colômbia e México — nesses dois países, o excesso de consumo de bebidas açucaradas soma-se à ingestão de carnes processadas e de grãos processados como principal causa alimentar da doença.

O sul da Ásia e a Ásia Subsaariana

### Quais as implicações do estudo para políticas de saúde pública?

O Brasil tem cerca de 15,7 milhões de pessoas com a doença, mais de 14 milhões com tipo 2, ocupando o sexto lugar no ranking mundial. A estimativa para 2045 é de que mais de 23 milhões de pessoas terão diabetes no país, segundo o último *Atlas do Diabetes da International Diabetes Federation*. Esses milhões de brasileiros necessitam de orientações específicas para o planejamento e mudanças de hábitos alimentares e no estilo de vida. O diabetes continua a ser um desafio sério e crescente para a saúde. Pessoas que vivem com a doença correm o risco de desenvolver várias complicações debilitantes e potencialmente fatais, levando a uma maior necessidade para cuidados médicos, qualidade de vida reduzida e morte. Globalmente, o diabetes está entre as 10 principais causas de mortalidade. Por isso, políticas públicas que promovam o diagnóstico precoce (controle da pressão arterial, do colesterol e do peso), bem como a educação quanto a alimentação saudável, menor ingestão de alimentos processados, e promoção de vida ativa (atividades físicas regulares, combate ao sedentarismo e ao sobrepeso), são essenciais no tratamento.

foram as regiões onde a dieta menos impactou na prevalência de diabetes 2. Nos 30 países mais populosos que entraram no estudo, Índia, Nigéria e Etiópia tiveram o menor número de casos da doença relacionados à alimentação não saudável.

## Epidemia global

“Sem controle e com incidência projetada apenas para aumentar, o diabetes tipo 2 continuará a impactar a saúde da população, a produtividade econômica e a capacidade do sistema de saúde, além de impulsionar as desigualdades de saúde em todo o mundo”, afirma Meghan O’Hearn, primeira autora do estudo. “Essas descobertas podem ajudar a informar as prioridades nutricionais para médicos, formuladores de políticas e atores do setor privado, pois incentivam escolhas alimentares mais saudáveis que abordam essa epidemia global”.

O endocrinologista João Lindolfo Borges, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem), concorda. “O que precisa ser feito é educação alimentar governamental, como já foi feito em alguns lugares do mundo, valorizando alguns tipos de alimentação, explicando o que são os alimentos ultraprocessados, as carnes processadas, o uso excessivo de refrigerantes e as consequências disso”, diz. Ele ressalta que os dados mostram um aumento da doença em jovens, quando, na década de 1990, os diagnósticos eram mais comuns a partir dos 50 anos.

Segundo O’Hearn, outros estudos recentes estimaram que 40% dos casos de diabetes tipo 2 em todo o mundo são atribuídos a uma dieta abaixo do ideal, percentual inferior aos 70% relatados no artigo atual. Ela atribui a diferença a informações consideradas na análise da equipe de Tufts e que não estavam presentes nas demais pesquisas. Entre elas, a inclusão da ingestão de grãos refinados, que acabou se revelando um dos principais contribuintes para a incidência da doença. Também foram incluídos dados atualizados sobre hábitos alimentares baseados em pesquisas dietéticas nacionais ao nível individual em vez de estimativas agrícolas, como o de costume.

# Coronavírus também leva à doença

Desde o início da pandemia de covid-19, o diabetes tipo 2 foi considerado um fator de risco para casos graves da doença. Agora, um estudo canadense publicado na revista *Jama Network Open* sugere que a infecção pelo Sars-CoV-2 pode causar o distúrbio metabólico. Segundo os autores, da Universidade de British Columbia, de 3% a 5% dos novos diagnósticos do estudo são atribuídos ao coronavírus.

“O diabetes já foi estabelecido como um fator de risco associado a desfechos respiratórios mais graves de covid-19, e a infecção por Sars-CoV-2 foi associada ao agravamento dos sintomas preexistentes do diabetes”, escreveram os autores. “No entanto, não é totalmente conhecido se a infecção está associada à hiperglicemia transitória durante a infecção ativa ou se as alterações metabólicas persistem, associadas ao aumento do risco de diabetes subsequente entre os indivíduos com infecções.”

A pesquisa se baseia em um estudo populacional realizado entre 2020 e 2021, no Canadá, com 629.935 pessoas. Desses, 125.987 foram expostos e 503.948 não tiveram contato com o vírus. Ao longo de 102 a 356 dias de acompanhamento, 0,5% dos primeiros desenvolveu a doença, versus 0,4% dos demais.

A exposição ao coronavírus aumentou o risco de diabetes incidente no período de acompanhamento em 17%, em comparação com aqueles que não tiveram contato com o vírus. Entre os homens, a chance foi maior: 22%. Além disso, entre pacientes com covid-19 grave, que exigiu internação hospitalar ou permanência em unidade de terapia intensiva (UTI), aumentou ainda mais o risco de diabetes subsequente: em 2,4 (ambos os sexos) e 3,3 vezes (homens), em comparação com indivíduos não infectados.

Depois de considerar possíveis fatores que interferissem no resultado, os pesquisadores estimaram que 3,4% dos

diagnósticos pós-covid eram atribuíveis à infecção. No caso dos homens, o percentual foi de 4,8%. “Essas descobertas sugerem que a infecção por covid-19 pode continuar associada a resultados em sistemas de órgãos envolvidos na regulação da glicose no sangue na fase pós-aguda, e, portanto, pode ter contribuído para o excesso de casos incidentes de diabetes encontrados nesse estudo”, escreveram os autores.

O endocrinologista João Lindolfo Borges, da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (Sbem), diz que, embora outros estudos tenham feito essa relação, o atual é o de maior dimensão. Ele explica que as células beta do pâncreas expressam os receptores ECA2, que facilitam a entrada do Sars-CoV-2 no organismo. Segundo o médico, isso pode induzir a morte dessas estruturas, afetando os níveis e a secreção da insulina pancreática, característica do diabetes. (PO)