A REVERSÃO DA DIABETES: MITO OU REALIDADE ?

Júlia Maria Guilherme Ribeiro Antunes

DDS, PhD

Auxiliar Professor- Instituto Universitário Egas Moniz (IUEM)

Colaborator Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research

julia@antunes.net

Received: 13 abril 2025

Revised: 17 abril 2025

Evaluator 1 report: 23 abril 2025

Evaluator 2 report: 27 abril 2025

Accepted: 20 mayo 2025

Published: mayo 2025

RESUMO

Longe vão os tempos em que homens acrescentaram conhecimento e desenharam nos mapas, Novas Terras, num tempo chamado de *DESCOBERTAS*, onde a motivação para encontrar novos alimentos - especiarias, cana-do-açúcar, café - deu força para instalar a empresa ESCRAVATURA que, com sangue, suor e lágrimas desenvolveu a produção de açúcar que nunca mais parou até hoje e tanto quanto conseguimos ler neste manto de fantasia que alimentou o mundo até ao nosso tempo, nunca irá acabar!

No Papiro *de Ebers* do Antigo Egito, já era referenciada a diabetes que nunca desapareceu e ao contrário transformou-se na maior epidemia silenciosa do nosso tempo, dando vida a uma multidão de doenças e respetivos tratamentos que promovem a alegria da Indústria Farmacêutica nos biliões, que anualmente fatura!

A Prevenção Quaternária veio nos últimos anos dar uma esperança a todos aqueles que desejam um outro olhar para a problemática da saúde/ doença, investir em novos estilos de vida, aceitar a importância da alimentação e do exercício físico no controle metabólico diário, poderão reverter esta doença fantasma / diabetes tipo II e III, vinda da noite dos tempos e atualmente enormemente ampliada, até para a doença de Alzheimer contribui. Há quem diga que sim!

Palavras chave: diabetes; estilos de vida; prevenção quaternária

ABSTRACT

Long gone are the days when men added knowledge and drew on maps, New Lands, in a time called DISCOVERIES, where the motivation to find new foods - spices, sugar cane, coffee - gave strength to install the company SLAVERY that, with blood, sweat and tears developed the production of sugar that has never stopped until today and as far as we can read in this fantasy mantle that has fed the world until our time, will never end !

A REVERSÃO DA DIABETES: MITO OU REALIDADE ?

The Ebers Papyrus from Ancient Egypt already mentioned diabetes, which has never disappeared and has instead become the biggest silent epidemic of our time, giving life to a multitude of diseases and their treatments that make the pharmaceutical industry happy with the billions it makes every year!

In recent years, Quaternary Prevention has given hope to all those who another look at the problem of health/disease, invest in new lifestyles, accept the importance of lifestyles, accepting the importance of diet and physical exercise in daily metabolic control, will be able to reverse this phantom disease / type II and III diabetes, which has come from the night of time and is now enormously widespread, even contributing to Alzheimer's disease. Some say yes!

Keywords: diabetes; lifestyles; quaternary prevention

INTRODUÇÃO

O engenho, a vontade e a força das Descobertas para dar Novos Mundos ao Mundo condizem bem com a enorme dimensão das problemáticas que os navegadores legaram aos seus descendentes, que somos todos nós !

Fios invisíveis nos levam a África ao Brasil, às Américas e o que vemos ? O nascimento da empresa Escravatura, alguns dizendo que foi arte e inspiração dos Portugueses que chegados a Moçambique, tocaram a trombeta do trabalho humano para plantar a cana do açúcar entre outros produtos com assento certo nas velhas terras da realeza carente de novidades, que rapidamente foram imitadas por espanhóis, holandeses, franceses, ingleses todos reclamando seu quinhão de riqueza e sucesso para seus respectivos reinos !

A herança que nos deixaram é bem conhecida atualmente, pois vivemos rodeados de Catedrais de Açúcar, imparáveis no seu crescimento, são os nossos celeiros a que chamamos supermercados onde circula gente gorda, mal alimentada, stressada, sem tempo, sem ver nada, aos encontrões, fazendo parte da procissão epidémica dos diabéticos que lentamente envenenados numa sociedade sem resposta a esta problemática, ainda pensa em lucrar com a agonia destes mortos- vivos embalados pelos cantos dos Politicos, da Indústria Farmacêutica quais sereias ardilosas nos acompanham pois tal como dizia Camões "quão fácil é ao corpo a sepultura "!

A EPIDEMIA DIABÉTICA

O estilo de vida dos últimos decénios, tem aumentado enormemente a prevalência da diabetes, já conhecida dos Egipcios e referida no papiro de Ebers, trata-se de uma doença que continua a afetar cerca de 529 milhões de pessoas em todo o mundo, estima-se que entre 2021 e 2050 a prevalência global de diabetes aumente em 59,7%, de 6,1% para 9,8%, resultando em 1 310 milhões de diabéticos dos quais metade desconhece a sua existência. Esta é uma doença que, a nível mundial, representa, já, um gasto de mais de 900 mil milhões de euros, com previsão de aumento para cerca de mil milhões de euros até 2045. (Federação Internacional de Diabetes). Em Portugal, (2022), foram registados 79 241 novos casos de Diabetes, estando inscritas nos centros de saúde 879 853 pessoas com diagnóstico da doença. Também no nosso país se verifica uma tendência de aumento de novos casos, com um total de mais de 857 mil pessoas registadas no Serviço Nacional de Saúde com esta patologia. Esta é uma doença que custou 418 milhões de euros ao Estado em 2021.

A ingesta de açúcar cresce em progressão geométrica, a obesidade, o envelhecimento, a longevidade, o crescente stress com seu impacto hormonal no aumento de cortisol que por sua vez aumenta enormemente os níveis de glucose circulante, todos são arranjos e combinações que mais não fazem do que contribuir para esta epidemia silenciosa e devastadora de humanos distraídos (Moriconi et al., 2021).

O estado de hiperglicemia crónico que caracteriza a diabetes, leva a alterações a nível sistémico, nomeadamente microvasculares / macrovasculares, que originam uma enormidade de complicações: oculares, cardíacas, ou até mesmo perda auditiva, disfunção gastrointestinal, manifestações dermatológicas ou infeções, os doentes diabéticos podem apresentar patologias ou alterações a nível da cavidade oral, tais como candidíase, xerostomia, doença periodontal ou lesões associadas ao uso de prótese e uma deficiente higiene oral. Além disso, há uma maior prevalência para o desenvolvimento de novas lesões de cárie, bem como a reativação das pré-existentes, alterações a nível da mucosa oral, tais como líquen plano e estomatite aftosa, alterações neuro-sensoriais, como

é o caso da síndrome de ardência bucal. De salientar ainda, que a sua frequente ocorrência e progressão, se deve aos níveis desregulados de glicose e não à diabetes propriamente dita (Castanhola e Piccinin., 2020; Castro., 2021)

A resistência à insulina (RI) pode ser a grande responsável pela problemática metabólica e inflamatória que conduz à diabetes. Esta disfunção, desencadeia um conjunto de alterações metabólicas, nomeadamente a hiperglicemia, hipertensão, dislipidemia, adiposidade visceral, marcadores inflamatórios elevados, alterações endoteliais e estado pro-trombótico. Um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de diabetes do tipo II é a RI, que aparece anos antes do seu diagnóstico e a sua incidência não para de aumentar graças ao índice elevado de indivíduos obesos / sedentários, motivados pela alimentação rica em produtos processados, que ricos em açúcar e gorduras, alimentam uma espiral muito difícil senão impossível de controlar (Santos Lozano, 2022).

NUTRIÇÃO

Nos últimos anos e cada vez mais, a nutrição, interessa a um maior número de pessoas, pois o impacto de alterações nutricionais definitivamente influencia a remissão da diabetes tipo II e III, o conhecido Alzheimer que aumentou enormemente a par do aumento da diabetes em todo o mundo !

Uma mensagem simples é a regra dos cinco números: 0/5/10/30/150, zero cigarros, cinco porções de fruta / vegetais / dia, 10 minutos de relaxamento / dia, IMC < 30Kgs / metro quadrado, e fazer 150 m de exercício físico / semana estima-se que haja uma diminuição de 40-65% de todas as causas de morte ! (Antunes J., 2018)

Valente, em 2024, numa revisão de literatura selecionando estudos clínicos randomizados, ensaios clínicos controlados, revisões sistemáticas, estudos de coorte e estudos transversais, acerca desta temática, pretendeu responder à pergunta: Quais os impactos das intervenções nutricionais na reversão da diabetes tipo II ? Valente et al., 2024).

A dieta baixa em calorias melhora o controle glicémico (Taheri et al., 2020), a dieta Low Carb tão polémica, parece diminuir os perigosos “picos “ de insulina pós prandiais, bem como as perigosas gorduras hepáticas e pancreáticas mesmo sem perda de peso (Magkos et al.,2020). As dietas ricas em proteínas, a mediterrânica, a vegetariana apresentam resultados mistos, nenhuma é superior (Forouhi., 2023)

Finalmente ainda não conseguimos determinar a mais eficaz !(Taylor et al.,2021)

A irreversibilidade da diabetes é uma ideia definitivamente ultrapassada, a alteração de estilo de vida, a prática de exercício físico, a perda de peso e o controle da ingestão calórica são elementos para reverter com sucesso a diabetes!(Brown, A., 2022)

A utilização de novos medicamentos, que não são isentos de efeitos colaterais, a cirurgia bariátrica em casos selecionados, porém com custos elevados, promovem resultados significativos na regulação metabólica da glucose (Goldenberg et.,2021)

A PREVENÇÃO

A prevenção da diabetes e a promoção de um diagnóstico o mais precoce possível, continuam a ser uma prioridade, de modo a prevenir o aparecimento de novos casos e/ou para que o tratamento se inicie logo que exista um diagnóstico positivo, evitando, assim, a evolução desfavorável da doença, que é uma das principais causas de cegueira, insuficiência renal, ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e amputações de membros inferiores. A prevenção quaternária ofereceu um outro olhar sobre a saúde, visando encontrar quem está em risco de tratamentos excessivos para evitar a medicalização da sociedade, sugerindo alternativas éticamente aceitáveis e podemos observar hoje, um conhecimento e reconhecimento cada vez maior, dos vários profissionais das diferentes áreas da medicina, evitando a todo o custo sermos arrastados para a corrente do overdiagnosis e overmedicalization, overtreatment, overscreenings, overinformation, onde navega a Big Pharma indiferente aos acidentes de percurso que facilmente influenciam nossas vidas com esperanças vãs, que muitas vezes não se concretizam ! (Antunes, J.,2019)

NOVOS PARADIGMAS

A Medicina dos Estilos de Vida, de base multidisciplinar, faz a ponte entre a Saúde Pública de base preventiva e populacional e as outras especialidades médicas curativas e individuais: a gestão da obesidade, do sono, do humor (ansiedade /depressão), das dependências, do comportamento sexual, da saúde da pele, saúde oral e auditiva, da dor, da iatrogenia, sendo que o American College of Lifestyle Medicine considerou que a nutrição, o exercício físico, controle de stress, sono reparador, socialização, evicção de substâncias aditivas, são âncoras seguras nas nossas vidas, para dar vida aos anos, dar importância à saúde e não à doença, contribuir para um sistema de saúde mais sustentável e para um maior crescimento económico !

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antunes, J. M. G. R. (2018). Novas lógicas, racionalidades e contextos na prevenção quaternária. *Revista INFAD de Psicologia. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 99-106.
- Antunes, J. M. G. R. (2019). A prevenção quaternária e o iceberg das pseudo-doenças, incidentalomas e afins!. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicologia*, 5(1), 411-416.
- Brown, A., McArdle, P., Taplin, J., Unwin, D., Unwin, J., Deakin, T., ... & Mellor, D. (2022). Dietary strategies for remission of type 2 diabetes: a narrative review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 35(1), 165-178.
- Castanhola, M. E., & Piccinin, A. (2020). Fisiopatologia da Diabetes e Mecanismo de Ação da Insulina. 9ª Jornada Científica e Tecnológica da Fatec. Botucatu.
- Castro, R. M., Silva, A. M., Silva, A. K., Araújo, B. F., Maluf, B. V., & Franco, J. (2021). Diabetes Mellitus e suas complicações- uma revisão sistemática e informativa. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(1), 3349-3391.
- Forouhi, N. G. (2023). Embracing complexity: making sense of diet, nutrition, obesity and type 2 diabetes. *Diabetologia*, 66(5), 786-799.
- Goldenberg, J. Z., Day, A., Brinkworth, G. D., Sato, J., Yamada, S., Jönsson, T., ... & Johnston, B. C. (2021). Efficacy and safety of low and very low carbohydrate diets for type 2 diabetes remission: systematic review and meta-analysis of published and unpublished randomized trial data. *bmj*, 372.
- Magkos, F., Hjorth, M. F., & Astrup, A. (2020). Diet and exercise in the prevention and treatment of type 2 diabetes mellitus. *Nature Reviews Endocrinology*, 16(10), 545-555.
- Moriconi, E., Camajani, E., Fabbri, A., Lenzi, A., & Caprio, M. (2021). Very-low-calorie ketogenic diet as a safe and valuable tool for long-term glycemic management in patients with obesity and type 2 diabetes. *Nutrients*, 13(3), 758.
- Santos Lozano, E. (2022). Resistencia a Insulina: Revisión de literatura. *Rev. Méd Hondur*, 90(1), pp. 63-90.
- Taheri, S., Zaghoul, H., Chagoury, O., Elhadad, S., Ahmed, S. H., El Khatib, N., ... & Abou-Samra, A. B. (2020). Effect of intensive lifestyle intervention on bodyweight and glycaemia in early type 2 diabetes (DIADEM-1): an open-label, parallel-group, randomised controlled trial. *The Lancet Diabetes & endocrinology*, 8(6), 477-489.
- Taylor, R., Ramachandran, A., Yancy, W. S., & Forouhi, N. G. (2021). Nutritional basis of type 2 diabetes remission. *bmj*, 374.
- Valente, L., Verona, B., Evangelista, G., Siqueira, L., Emery, L., Amorim, L., ... & Tenório, S. (2024). O Impacto das Intervenções Nutricionais na Reversão da Diabetes Mellitus tipo 2: Uma Abordagem da Medicina Personalizada. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(9), 4076-4089.