

Dia Mundial da Diabetes assinala-se a 14 de novembro

Diabetes e Doenças Hepáticas: uma relação bidirecional e complexa

A diabetes *mellitus* afeta 422 milhões de pessoas em todo o mundo e provoca 1,5 milhões de mortes anuais, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). Em Portugal, a situação é igualmente preocupante, com cerca de um milhão de pessoas a viver com esta condição, tendo este número vindo a aumentar significativamente nas últimas décadas. Aponta-se que entre 65% e 70% das pessoas com diabetes podem também sofrer de problemas no fígado.

A diabetes caracteriza-se pelo aumento dos níveis de glicose no sangue e a sua relação com as doenças hepáticas revela uma ligação complexa que merece especial atenção. Existem vários tipos de diabetes, sendo os mais comuns a diabetes tipo 1 e a diabetes tipo 2, existindo também a diabetes gestacional e outros tipos menos comuns. A diabetes tipo 1 é uma doença autoimune que destrói as células produtoras de insulina no pâncreas. A diabetes tipo 2, por sua vez, está fortemente ligada a comportamentos e a dietas não saudáveis, e a diabetes gestacional ocorre durante a gravidez, normalmente resolvendo-se após o parto.

A relação entre estas duas condições pode manifestar-se em ambos os sentidos. Primeiro, a diabetes pode surgir como uma complicação da cirrose hepática, pois a insuficiência hepática pode alterar o metabolismo da glicose (açúcares) e provocar diabetes. A diabetes pode dificultar o tratamento de infeções e aumentar a morbimortalidade em doentes com cirrose. Além disso, a diabetes pode exacerbar a gravidade de doenças hepáticas como a doença hepática alcoólica e o cancro hepático.

Por outro lado, a diabetes tipo 2 é por si só um fator de risco significativo para o desenvolvimento de doença hepática. Os diabéticos tipo 2 frequentemente enfrentam problemas como obesidade, hipertensão e níveis elevados de gorduras no sangue. A resistência à insulina, uma característica da diabetes tipo 2, resulta na libertação de ácidos gordos que se acumulam nas células do fígado, levando à esteatose hepática, também conhecida como fígado gordo. Esta condição pode provocar inflamação crónica e evoluir para formas mais graves de doença hepática, incluindo cirrose e cancro do fígado.

O tratamento eficaz da diabetes em conjunto com as doenças hepáticas requer uma abordagem multidisciplinar que envolva especialistas em ambas as áreas. No entanto, a prevenção continua a ser a melhor estratégia, com a adoção de uma dieta saudável e a prática regular de exercício físico a desempenharem papéis cruciais na prevenção dessas condições interligadas.



No âmbito do Dia Mundial da Diabetes, assinalado a 14 de novembro, deixamos o lembrete para que reconheça a importância de uma abordagem integrada para o tratamento da diabetes e das doenças hepáticas, contribuindo para manter o equilíbrio e a saúde a longo prazo. A adoção de uma dieta equilibrada, a prática regular de exercício físico e a realização de consultas médicas periódicas são fundamentais para prevenir e gerir ambos os problemas.