RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 15 de Novembro de 2026

Diabetes e colesterol

MARIANA RAMOS

Mariana Ramos

Muita gente já ouviu falar dos riscos da diabetes e do colesterol alto, mas poucos sabem o quanto essas duas condições estão interligadas — e como, juntas, podem representar uma ameaça ainda maior à saúde cardiovascular.

A diabetes mellitus, especialmente o tipo 2, é caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue devido à resistência à insulina ou à produção insuficiente desse hormônio. Já o colesterol alto, particularmente a elevação do LDL (colesterol “ruim”) e a redução do HDL (colesterol “bom”), é um fator de risco bem estabelecido para doenças cardiovasculares.

O que talvez muitos não saibam é que pessoas com diabetes têm uma tendência maior a desenvolver alterações no perfil lipídico. Isso significa que o controle glicêmico ruim pode favorecer o aumento de triglicerídeos, a redução do HDL e a formação de partículas de LDL mais densas e perigosas para os vasos sanguíneos.

Esse cenário é preocupante porque a combinação entre glicose elevada e colesterol desregulado acelera o processo de aterosclerose, que é o acúmulo de placas de gordura nas artérias. Isso pode levar a infarto, AVC, doença arterial periférica e outras complicações graves.

Por isso, é fundamental que pacientes com diabetes façam um acompanhamento regular não apenas da glicemia, mas também do perfil lipídico. A boa notícia é que, com hábitos saudáveis e tratamento adequado, é possível controlar os dois problemas de forma eficaz.

Entre as principais medidas preventivas estão:

• Alimentação balanceada, com redução de açúcares simples e gorduras saturadas;
• Prática regular de atividade física;
• Controle rigoroso da glicemia;
• Manutenção do peso adequado;
• Abandono do tabagismo;
• Uso de medicações conforme orientação médica, tanto para o controle da glicose quanto para o colesterol.

A relação entre diabetes e colesterol exige um olhar integral sobre o paciente. Não basta tratar apenas os sintomas isoladamente, é preciso atuar na raiz do problema com disciplina, informação e acompanhamento profissional.

A prevenção ainda é o melhor caminho. E o primeiro passo começa com o conhecimento.

Mariana Ramos é *médica endocrinologista.*