RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Pré-diabetes; um aviso e uma chance de mudar de direção

MARIANA RAMOS

Mariana Ramos

Quando o assunto é diabetes, muita gente só se preocupa quando a doença já está instalada. No entanto, existe um estágio anterior que merece tanta atenção quanto: o pré-diabetes. Ele é um sinal de alerta do corpo, indicando que algo não vai bem no metabolismo da glicose e que, se nada for feito, há grandes chances de evolução para o diabetes tipo 2.

Mas afinal, o que é o pré-diabetes?

Trata-se de uma condição em que os níveis de glicose no sangue estão acima do normal, mas ainda não são altos o suficiente para caracterizar o diabetes. É como um “meio do caminho” que, felizmente, ainda pode ser revertido com mudanças no estilo de vida e acompanhamento médico adequado.

Sintomas: nem sempre visíveis

Um dos maiores desafios do pré-diabetes é que geralmente não apresenta sintomas evidentes. Por isso, muitas pessoas convivem com a condição sem saber. Em alguns casos, podem surgir sinais como:

• Aumento da sede;
• Vontade de urinar com frequência;
• Cansaço excessivo;
• Dificuldade para perder peso ou ganho de peso inexplicável.

Por isso, o diagnóstico precoce é essencial — especialmente em pessoas com histórico familiar de diabetes, sobrepeso, sedentarismo ou com mais de 45 anos.

Como prevenir?

A boa notícia é que o pré-diabetes pode ser controlado e até revertido. A prevenção começa com hábitos simples e sustentáveis:
• Adotar uma alimentação equilibrada e rica em fibras;
• Reduzir o excesso de carboidratos;
• Praticar atividade física regularmente (ao menos 150 minutos por semana);
• Controlar o peso corporal;
• Reduzir o consumo de açúcar e alimentos ultraprocessados;
• Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool.

E o tratamento?

Quando diagnosticado, o tratamento do pré-diabetes pode envolver mudanças no estilo de vida, apoio de nutricionistas e, em alguns casos, o uso de medicações específicas, sempre sob orientação médica. O objetivo principal é prevenir a progressão para o diabetes tipo 2 e proteger o organismo de possíveis complicações futuras, como doenças cardiovasculares e renais.

Neste 26 de junho, Dia Nacional de Combate ao Diabetes, o convite é para olhar com mais atenção para a sua saúde. Não espere os sintomas aparecerem. Fazer exames regulares e manter hábitos saudáveis pode fazer toda a diferença na sua qualidade de vida.

Lembre-se: o pré-diabetes é um aviso. E todo aviso vem para nos dar a chance de mudar.

Mariana Ramos é *médica endocrinologista na Fetal Care, em Cuiabá (MT)*