

Quarta-Feira, 06 de Maio de 2026

## É possível reverter o diabetes tipo 2?

MARIANA RAMOS

**Mariana Ramos**

O diabetes tipo 2 é uma das doenças crônicas mais comuns no mundo e uma das principais causas de complicações cardiovasculares e metabólicas. A boa notícia é que, nos últimos anos, avanços científicos têm mostrado que, em alguns casos, é possível alcançar a chamada remissão do diabetes tipo 2 — uma condição em que os níveis de glicose voltam ao normal sem o uso de medicamentos.

Mas o que realmente significa “reverter” o diabetes? E até que ponto isso pode ser considerado uma cura?

O diabetes tipo 2 ocorre quando o corpo desenvolve resistência à insulina — hormônio responsável por transportar a glicose do sangue para dentro das células — ou quando o pâncreas não consegue produzir insulina suficiente para atender às necessidades do organismo.

Como resultado, a glicose se acumula na corrente sanguínea, podendo causar, ao longo do tempo, sérios danos aos vasos sanguíneos, coração, rins, olhos e sistema nervoso.

### Remissão não é o mesmo que cura

Embora o termo “cura” ainda não seja apropriado do ponto de vista médico, estudos mostram que é possível atingir a remissão, ou seja, manter os níveis normais de glicose por um período prolongado — geralmente seis meses ou mais — sem o uso de medicamentos.

Contudo, isso não significa que a doença desapareceu definitivamente. O diabetes tipo 2 é uma condição crônica, e os níveis de glicose podem voltar a subir se os hábitos saudáveis não forem mantidos.

### O papel do peso corporal e da alimentação

O principal fator associado à remissão é a perda de peso. Estudos como o DiRECT Trial, realizado no Reino Unido, demonstraram que até 46% dos participantes conseguiram reverter o quadro de diabetes tipo 2 após um ano de acompanhamento, graças à adoção de uma dieta balanceada e perda média de 10 a 15 quilos.

Essa redução de peso diminui a gordura acumulada no fígado e no pâncreas, o que permite que as células beta — responsáveis pela produção de insulina — voltem a funcionar parcialmente.

Além da perda de peso, a prática regular de atividade física e a adoção de uma alimentação equilibrada, com menos carboidratos simples e produtos ultraprocessados, são medidas fundamentais para o controle e a prevenção do diabetes.

### Tratamento e novas terapias

Mesmo nos casos em que a remissão completa não é possível, o controle adequado da glicose traz benefícios expressivos. Medicamentos como os análogos de GLP-1 e os inibidores de SGLT2, têm mostrado bons resultados não apenas na redução da glicose, mas também na proteção cardiovascular e renal, diminuindo significativamente o risco de complicações a longo prazo.

O acompanhamento médico contínuo é indispensável, pois cada paciente responde de forma diferente ao tratamento. A individualização do cuidado é o que garante melhores resultados e qualidade de vida.

### **A importância do acompanhamento multiprofissional**

O controle do diabetes tipo 2 vai muito além da prescrição de medicamentos. Envolve educação em saúde, orientação nutricional, incentivo à atividade física e, muitas vezes, suporte psicológico.

Essa abordagem integrada ajuda o paciente a manter os resultados e a lidar com as mudanças necessárias de forma sustentável.

O diabetes tipo 2 não tem cura definitiva, mas pode entrar em remissão em muitos casos, especialmente quando há diagnóstico precoce e comprometimento com mudanças de estilo de vida.

Mais do que controlar a glicose, o objetivo é promover saúde metabólica e prevenir complicações.

Com informação, acompanhamento médico e disciplina, é possível viver bem — e, em alguns casos, sem necessidade de medicamentos.

**Mariana Ramos** é *endocrinologista*.