

Sexta-Feira, 24 de Abril de 2026

Pré-diabetes: marcador precoce do risco cardiovascular

MARIANA RAMOS

O pré-diabetes tem sido cada vez mais reconhecido não apenas como uma etapa anterior ao diabetes tipo 2, mas também como um importante sinal de alerta para o risco cardiovascular, muitas vezes silencioso e subestimado.

Caracterizado por níveis de glicose acima do normal, porém ainda não suficientes para o diagnóstico de diabetes, o pré-diabetes reflete um estado de resistência à insulina, no qual o organismo já apresenta dificuldade em manter o equilíbrio metabólico.

Esse cenário está frequentemente associado a outros fatores de risco, como aumento da gordura abdominal, dislipidemia, elevação da pressão arterial e inflamação crônica, compondo um conjunto de alterações que favorecem o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Mesmo antes da progressão para o diabetes, já é possível observar impacto nos vasos sanguíneos, com disfunção endotelial, que compromete a circulação e facilita o processo de aterosclerose, aumentando o risco de infarto e acidente vascular cerebral.

Do ponto de vista clínico, o pré-diabetes muitas vezes não apresenta sintomas claros, o que reforça a importância de exames de rotina, especialmente em pacientes com sobrepeso, histórico familiar ou outros fatores de risco metabólico.

A boa notícia é que esse é um estágio potencialmente reversível: intervenções no estilo de vida, com foco em alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e controle do peso, têm impacto direto na melhora da sensibilidade à insulina e na redução do risco cardiovascular.

Em alguns casos, o acompanhamento médico pode incluir medidas adicionais, como uso de medicações e monitoramento mais próximo para otimizar o controle metabólico, sempre de forma individualizada.

Encarar o pré-diabetes como um marcador precoce de risco cardiovascular permite agir antes que o dano se estabeleça de forma mais avançada. Mais do que evitar o diabetes, trata-se de proteger o coração e preservar a saúde a longo prazo.

Dra. Mariana Ramos é *endocrinologista*.