

# DICA DA SAÚDE



OMS dedica o Dia Mundial da Saúde em 2016 ao tema da Diabetes

Mensal  
7 Ed. Abril 16



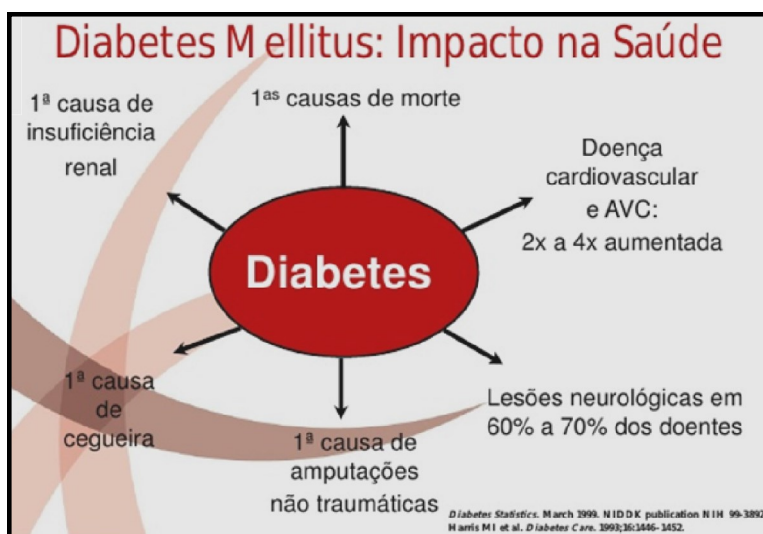
World Health Day 2016: Beat diabetes



## O que é a Diabetes?

**Diabetes Mellitus (DM)** é uma doença crónica cada vez mais frequente na nossa sociedade, e a sua prevalência aumenta muito com a idade, atingindo ambos os sexos e todas as idades. Mais de um quarto das pessoas entre os 60-79 anos tem diabetes.

A hiperglicemia (açúcar elevado no sangue), deve-se em alguns casos à insuficiente produção de insulina, noutros, à insuficiente ação da insulina.



**Portugal** é o país da Europa com maior prevalência de diabetes, **9,8%**, enquanto a média europeia é de 6,4%, segundo a OCDE.

No entanto, a realidade é mais assustadora, e, segundo o Observatório Nacional da Diabetes, a prevalência é já de **12,7%**.

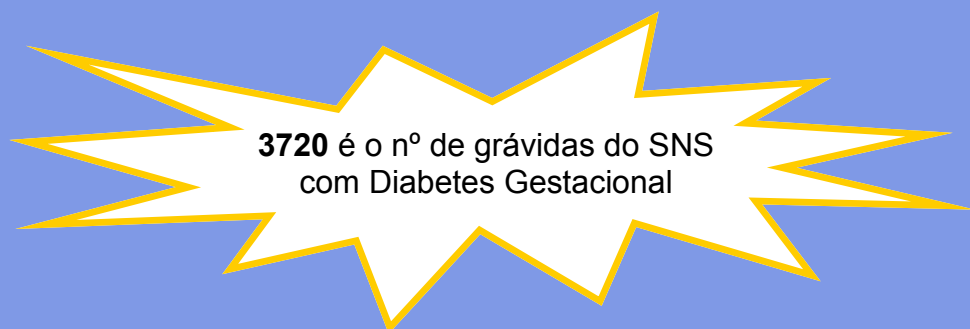
## BENEFÍCIOS DA CAMINHADA PARA A DIABETES

- Redução dos valores de açúcar nas pessoas com diabetes tipo 1 e 2;
- Redução das necessidades de insulina nas pessoas com diabetes tipo 1 e 2;
- Perda de peso;
- Melhoria do controlo da tensão arterial;
- Diminuição dos valores de colesterol;
- Libertação de endorfinas que controlam o humor, o apetite e a ansiedade.

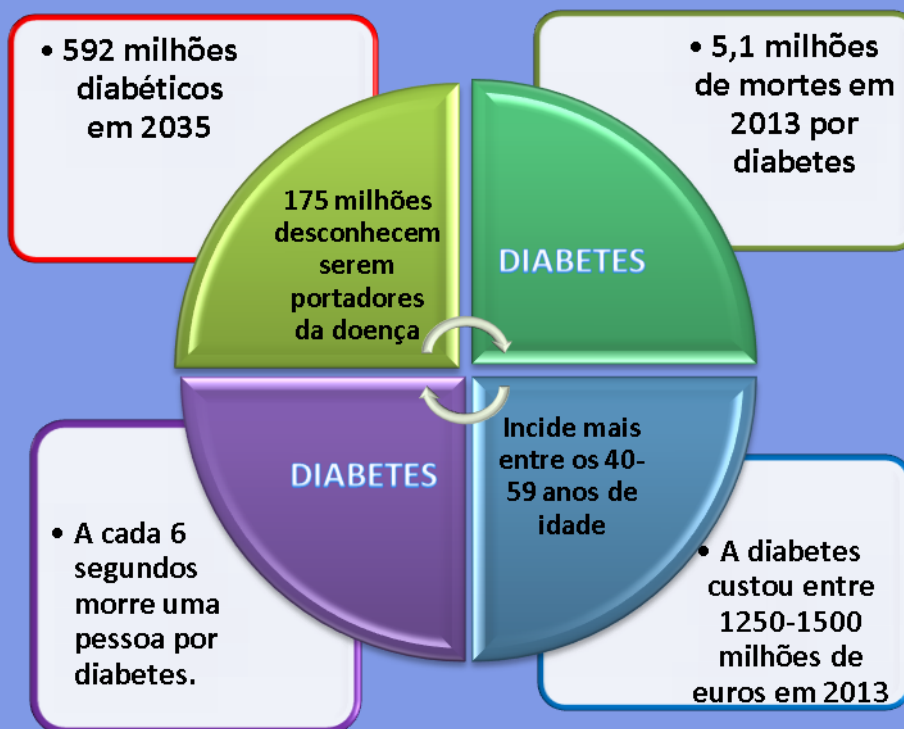


Tomar o pequeno-almoço ajuda a prevenir a diabetes tipo 2.

3720 é o nº de grávidas do SNS com Diabetes Gestacional



## A Diabetes no Mundo



Bibliografia:

Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes 2014 — DGS