

DIABETES GESTACIONAL E RISCO DE FILHO SER OBESO

Pesquisa nos EUA acompanhou milhares de grávidas e filhos entre os 5 e os 7 anos. Crianças cujas mães não trataram a doença tiveram 89% de chances de ter sobrepeso e 82% de se tornar obesas!

O diabetes gestacional pode acontecer em grávidas porque a placenta produz hormônios que aumentam a glicemia e exigem uma maior produção de insulina pelo pâncreas. Quando o problema não é tratado, pode haver descompensação e a insulina não combater o açúcar de maneira adequada, o que pode desencadear o diabetes. Assim, o feto fica sujeito a receber uma quantidade maior de glicose que o normal.

Uma pesquisa divulgada recentemente nos Estados Unidos mostrou que grávidas com diabetes gestacional podem, se tratadas, reduzir a chance de que seus filhos tenham problemas de obesidade no futuro. O estudo, publicado na revista americana "Diabetes Care", acompanhou 9.439 grávidas e seus filhos entre os cinco e os sete anos de idade.

As crianças cujas mães conseguiram reduzir o açúcar no sangue durante a gravidez tiveram, em média, 29 % de chances de ter sobrepeso e 38 % de se tornar obesas. Os riscos, aparentemente altos, foram muito baixos comparados ao dos filhos de mães que não fizeram nenhum tipo de tratamento para combater o diabetes gestacional. Eles tiveram pior desempenho na balança e registraram 89 % de chances, em média, de ficar com sobrepeso entre os 5 e os 7 anos, e 82 % de ser obesos!

Segundo especialistas, outros fatores como a obesidade da mãe, que pode ser hereditária, influem nas chances de o filho ser obeso. Contudo, eles dizem que o estudo é significativo para demonstrar a importância de tratar e prevenir a doença. O obstetra Mauro Sancovski diz que o excesso de insulina no bebê facilita o depósito de gordura nas células e a resistência à insulina, o que pode causar uma obesidade no futuro. Em situações graves, o feto pode ter problemas respiratórios ao nascer, convulsões ou morrer.

PROBLEMA HORMONAL

Nem todas as mulheres estão sujeitas ao diabetes gestacional. A doença está relacionada a um problema hormonal, não simplesmente à alimentação. É manifestada por pessoas com carga genética que determine tendência, por meio da resistência à insulina, por exemplo. Pessoas obesas também têm mais chances de apresentar o problema. Obesidade, aliás, que é um problema crescente no Brasil e já crônico nos EUA. O estudo do Centro de Pesquisa em Saúde Kaiser Permanente é um dos que tenta explicar as consequências do sobrepeso na população. Entre as 9.439 mulheres de diferentes nacionalidades analisadas nos EUA, 7.609 tiveram glicemia normal, 173 tiveram diabetes gestacional e não fizeram tratamento, e 370 o trataram.

Teste importante no pré-natal

Como o diabetes gestacional ainda não é uma doença conhecida por muitas mulheres que engravidam, os médicos aconselham que a prevenção seja feita logo no início. Todas devem fazer um teste para checar a taxa de açúcar nos exames de pré-natal e saber se têm diabetes gestacional ou tendência a desenvolvê-lo.

O grupo de risco é o que mais deve ter cuidado. Estão nele pessoas obesas, com mais de 25 anos, histórico familiar de diabetes, pressão alta ou quem já teve filho com mais de 4 kg. Caso o diabetes gestacional seja diagnosticado, um plano deve ser criado individualmente para a mãe. Uma dieta é a principal medida a ser tomada. Em geral, ela é composta de carboidratos com baixos índices glicêmicos, como pão integral e alimentos com proteína, mas pouca gordura - como carne de aves sem pele. Outros alimentos ricos em gordura, como manteiga, devem ser evitados. Frutas são uma boa alternativa porque as fibras ajudam a reduzir o açúcar do sangue. Legumes e verduras também fazem parte da dieta.

Os planos alimentares devem ser revisados freqüentemente para adaptá-los às necessidades calóricas da criança. Exercícios físicos ajudam a diminuir o peso. Caso a dieta não seja suficiente, recorre-se a aplicações de insulina.