ISSN 1517-6428

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

Diabetes Clínica News

REVISTA MULTIDISCIPLINAR DO DIABETES E DAS PATOLOGIAS ASSOCIADAS

DE 23 À 27 JUNHO 2025

ÍNDICE

01 - ESTUDO AFIRMA QUE CONSUMIR ESTE NUTRIENTE TODOS OS DIAS PODE RETARDAR O ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO 02

02 - DIABETES TIPO 2 E IC ESTÁGIO B ASSOCIADOS À CAPACIDADE FUNCIONAL PREJUDICADA 04

03 - ESTUDO MOSTRA QUE TDAH PODE SER DESENCADEADO POR DIABETES GESTACIONAL 05

04 - AS 7 CHAVES PARA UMA NOITE DE SONO SAUDÁVEL — E POR QUE DEIXAR DE RESPEITAR APENAS UMA PODE PREJUDICAR SEU CORAÇÃO 06

05 - AVANÇO NA REUTILIZAÇÃO: MEDICAMENTO PARA DIABETES TOMADO POR MILHÕES PODE PREVENIR CÂNCER NO SANGUE 07

Apoios:

ANAD Associação Nacional de Atenção ao Diabetes
SUA SAÚDE É A NOSSA META

International Diabetes Federation
Centre of Excellence in Diabetes Care

ALAD
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES

FMABC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES
Federação das Associações e Entidades de Diabetes

COSEMS/SP
Conselho de Secretários Municipais de Saúde do Estado de São Paulo
"Dr. Sabastião de Moraes"
Fundado em Março de 1988

ANBED
ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA DE EDUCADORES EM DIABETES

01 - ESTUDO AFIRMA QUE CONSUMIR ESTE NUTRIENTE TODOS OS DIAS PODE RETARDAR O ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO

Os ácidos graxos ômega-3 são considerados essenciais há anos, com estudos apontando seus benefícios para a saúde cardíaca e cerebral. Mas um novo estudo, como parte do estudo DO-HEALTH, descobriu que o consumo de ácidos graxos ômega-3 também pode ajudar a retardar o envelhecimento biológico — tornando-se um complemento importante à sua dieta se você busca um envelhecimento saudável .

Saiba tudo o que o estudo descobriu e saiba exatamente a quantidade de ácidos graxos ômega-3 que você precisa para colher os benefícios.

O Que O Estudo Descobriu

O estudo DO-HEALTH incluiu 2.157 pessoas e avaliou como três intervenções diferentes — vitamina D, ácidos graxos ômega-3 e exercícios — impactaram diferentes aspectos de sua saúde ao longo de três anos.[1]Enquanto alguns participantes tentaram apenas uma intervenção, outros tiveram combinações das três, para avaliar se várias mudanças no estilo de vida juntas podem ter um impacto ainda maior.

Os resultados: Pessoas que tomaram ácidos graxos ômega-3 diariamente retardaram seu envelhecimento biológico em um mês a cada ano, em três relógios epigenéticos diferentes — testes que rastreiam o envelhecimento biológico. Em um quarto relógio, pessoas que combinaram ácidos graxos ômega-3 com vitamina D e exercícios também observaram melhora na desaceleração do envelhecimento biológico.

O estudo também analisou o desempenho das pessoas em outras medidas de envelhecimento saudável, e as que tomaram ácidos graxos ômega-3 apresentaram menos quedas (risco 10% menor) e menos infecções (risco 13% menor). Pessoas que tomaram ácidos graxos ômega-3 juntamente com vitamina D e exercícios tiveram 39% menos probabilidade de desenvolver pré-fragilidade.[2]—uma condição que pode incluir fraqueza, caminhada mais lenta e exaustão — e, notavelmente, um risco 61% reduzido de câncer.

Mas, além do estudo DO-HEALTH, outras pesquisas apontam para os benefícios desse nutriente específico. "Os ácidos graxos ômega-3 podem reduzir o risco de doença coronariana, elevar os níveis de triglicerídeos, melhorar os sintomas da artrite reumatoide — juntamente com a farmacoterapia — e podem contribuir para a saúde dos olhos e do cérebro, especialmente em certos aspectos da função cognitiva, incluindo velocidade de processamento e memória imediata", afirma Theresa Gentile, MS, RD, CDN, porta-voz da Academia de Nutrição e Dietética .

Por Que Os Ácidos Graxos Ômega-3 Podem Retardar O Envelhecimento Biológico

A resposta pode estar no que os ácidos graxos ômega-3 podem fazer em relação a outro importante problema de saúde: a inflamação. "Os ácidos graxos ômega-3 (EPA e DHA) ajudam a reduzir a inflamação e, como a inflamação crônica é um dos principais causadores do envelhecimento e de doenças relacionadas à idade, reduzir a inflamação pode ajudar a retardar esse processo", diz Gentile. "Os ácidos graxos ômega-3 também podem ajudar a reduzir o estresse oxidativo, o que também pode ajudar a proteger as células dos danos causados pelos radicais livres."

Os ácidos graxos ômega-3 também são essenciais para a saúde celular. "Os ácidos graxos ômega-3 também contribuem para a

saúde das membranas celulares, ajudando a proteger as células contra danos e a manter os sistemas do corpo funcionando sem problemas. Isso ajuda a reduzir o risco de doenças associadas ao envelhecimento.»

Quanta Quantidade De Ácidos Graxos Ômega-3 Você Precisa Em Sua Dieta?

A boa notícia: você não precisa de grandes quantidades de ácidos graxos ômega-3 para colher os benefícios à saúde. Os participantes do estudo tomaram suplementos de 1 grama de ácidos graxos ômega-3 — quantidade menor do que a encontrada em 85 gramas de salmão. Na verdade, o estudo não respondeu à pergunta sobre qual dose seria mais benéfica para as pessoas, ou se a alimentação ou a suplementação são melhores, ressalta Gentile.

"Não há um valor diário estabelecido para os ácidos graxos ômega-3, mas muitas organizações de saúde, incluindo a American Heart Association, recomendam o consumo de 250 a 500 miligramas de EPA e DHA combinados por dia", diz Gentile.

Ela recomenda optar por alimentos em vez de suplementos, se possível, e consultar um médico se você estiver tomando certos medicamentos, como anticoagulantes. "O risco de overdose é muito improvável quando o ômega-3 é obtido por meio de alimentos em vez de suplementos." Veja abaixo recomendações de alimentos para experimentar.

Frutos Do Mar

Quando você pensa em ácidos graxos ômega-3, provavelmente pensa em salmão, já que 85 gramas de salmão de cativeiro oferecem 1,7 gramas de ácidos graxos ômega-3, e o salmão selvagem tem 1,2 gramas — ambos a mais do que o utilizado no estudo! Mas você pode variar e adicionar outros peixes ao seu prato para obter os mesmos benefícios. A cavala tem 2 gramas por porção, e o arenque, a anchova, o peixe branco e o atum-azul também oferecem pelo menos 1 grama em uma porção de 85 gramas.

Gentile sugere optar por duas a três porções de peixe gordo por semana para colher os benefícios, mas reconhece que o metilmercúrio em frutos do mar pode ser um problema de saúde. "Variedades de frutos do mar com maior teor de ácidos graxos ômega-3 EPA e DHA e menor teor de metilmercúrio incluem salmão, anchova, sardinha, ostra do Pacífico e truta.»

Chia E Sementes De Linhaça

Se você procura uma opção vegana para obter seus ácidos graxos ômega-3, as sementes de chia contêm cerca de 5 gramas de ômega-3 em uma porção de 2 colheres de sopa, enquanto a linhaça contém 3,6 gramas por porção de 2 colheres de sopa. Ou experimente o óleo de linhaça, que contém 6,7 gramas de ácidos graxos por colher de sopa.

Nozes

As nozes, em particular, são uma ótima fonte de ácidos graxos ômega-3, oferecendo 2,57 gramas por onça. Amêndoas e macadâmias também podem fornecer ômega-3, mas em níveis menores do que as nozes.

Alimentos Fortificados

Você pode encontrar ovos, iogurte e até mesmo algumas bebidas enriquecidas com ácidos graxos ômega-3 , caso frutos do mar e outras opções não sejam sua praia. Ovos enriquecidos com ômega-3, por exemplo, são de galinhas que recebem semente de linhaça ou óleo de linhaça como parte da ração para aumentar a quantidade de ácidos graxos ômega-3 no ovo.

02 - DIABETES TIPO 2 E IC ESTÁGIO B ASSOCIADOS À CAPACIDADE FUNCIONAL PREJUDICADA

Pacientes com Diabetes tipo 2 e características de insuficiência cardíaca estágio B apresentam capacidade funcional prejudicada, de acordo com resultados de estudo publicados em *Circulation: Heart Failure* .

Os resultados baseiam-se na análise de dados do ensaio clínico de fase 3, randomizado e controlado por placebo, ARISE-HF (Inibição da Aldose Redutase para Estabilização da Capacidade de Exercício na Insuficiência Cardíaca.
O ensaio avaliou a eficácia do inibidor da aldose redutase AT-001 em comparação com placebo para a preservação ou melhora da capacidade de exercício com base no pico de consumo de oxigênio ($VO2_{)}$ durante o teste de exercício cardiopulmonar (TECP) em pacientes com cardiomiopatia diabética (DMcD).

A análise atual caracteriza os parâmetros do TECP em pacientes com DCbCM e avalia a relação entre os parâmetros e biomarcadores cardíacos, função cardíaca e estado de saúde autorrelatado. Os pesquisadores também buscaram determinar se grupos definíveis de fenótipos podem estar presentes.

Estudos futuros precisarão considerar a melhor forma de avaliar a capacidade funcional da insuficiência cardíaca em estágio B e como diferentes fatores que contribuem para a capacidade de exercício prejudicada em pacientes com cardiomiopatia diabética minimamente sintomática podem ser identificados.
A coorte incluiu 689 participantes que foram classificados em 4 quartis com base no pico de VO_2 basal . O pico mediano de VO_2 foi de 15,7 mL/kg por minuto, e cerca de metade dos participantes apresentou uma inclinação VE/VCO_2 anormal .

Os participantes que apresentaram menor VO2 de pico apresentaram maior probabilidade de serem mais velhos, do sexo feminino e hispânicos, e menor probabilidade de apresentar dislipidemia ou de estar tomando inibidores do cotransportador sódio-glicose 2. Aqueles com menor VO2 de pico também apresentaram níveis basais elevados de pró-peptídeo natriurético tipo B (NT-proBNP) e índice de massa corporal (IMC), além de menores níveis basais de taxa de filtração glomerular estimada (TFGe) e hemoglobina. O índice de massa ventricular esquerda foi aumentado em pacientes com VO2 de pico reduzido.

Após a estratificação com base no pico mediano de VO_2 basal e no corte da inclinação VE/VCO_2 , idade mais avançada, sexo feminino, aumento do NT-proBNP basal e redução da hemoglobina e da TFGe foram associados à pior capacidade funcional. Sexo feminino, IMC elevado e dislipidemia tiveram associação independente com menor pico de VO_2 basal e menor porcentagem prevista de pico de VO_2 na análise multivariável.
A análise de agrupamento identificou três fenogrupos distintos com tamanhos de agrupamento semelhantes. O agrupamento 1 foi composto principalmente por participantes do sexo feminino e não brancos, com idade mais jovem e IMC mais

baixo. Os indivíduos do agrupamento 2 eram mais velhos, com maior duração do Diabetes Tipo 2 , bem como IMC e TFGe mais baixos. O agrupamento 3 incluiu principalmente indivíduos do sexo masculino e brancos, com idade e IMC semelhantes aos do agrupamento 1, mas com níveis basais de troponina T cardíaca aumentados. Indivíduos com VO2 de pico reduzido apresentaram pontuações gerais reduzidas no Questionário de Cardiomiopatia de Kansas City (KCCQ)/Escala de Atividade Física para Idosos e maior alteração média dos mínimos quadrados na pontuação geral resumida do KCCQ em comparação àqueles com VO2 de pico mais alto (-2,91 [EP, 0,69] vs -0,08 [EP, 0,67]; *P* = 0,004).

As limitações do estudo incluem o delineamento transversal, a ausência de medidas longitudinais de desfechos e o tamanho limitado da amostra para avaliar diferenças de sexo/IMC em subgrupos agrupados. Além disso, pode haver potenciais efeitos interferentes de vários tratamentos para redução da glicose.

"Estudos futuros precisarão considerar a melhor forma de avaliar a capacidade funcional da insuficiência cardíaca em estágio B e como diferentes fatores que contribuem para a capacidade de exercício prejudicada em pacientes com cardiomiopatia diabética minimamente sintomática podem ser identificados", escreveram os pesquisadores.

Fonte: Cardiology Advisor

03 - ESTUDO MOSTRA QUE TDAH PODE SER DESENCADEADO POR DIABETES GESTACIONAL

Pesquisas sugerem que mulheres diagnosticadas com Diabetes gestacional durante a gravidez têm maior probabilidade de ter filhos que desenvolvem transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).

Um novo estudo da Universidade Edith Cowan descobriu que crianças de sete a 10 anos correm maior risco de serem diagnosticadas com TDAH se nascerem de mães com Diabetes gestacional.

Além disso, a pesquisa relatou que crianças de quatro a seis anos tinham maior probabilidade de apresentar problemas de externalização se nascessem de mães com Diabetes gestacional, em comparação àquelas nascidas de mães sem a condição.

- Leite materno beneficia bebês cujas mães sofrem de Diabetes gestacional
- Rastreamento pós-parto baixo entre mulheres afetadas por Diabetes gestacional ou hipertensão
- Teste comum de glicemia não detecta quase três quartos dos casos de Diabetes gestacional

Durante o teste, o grupo de acadêmicos analisou os dados de saúde de 200.000 pares de mães e filhos da Europa e da Austrália.

A primeira autora, Dra. Rachelle Pretorius, disse: "Os sintomas externalizantes são comportamentos direcionados para fora.

"Em vez de sofrer de depressão ou ansiedade, essas crianças frequentemente demonstram hiperatividade, impulsividade, desafio ou agressividade."

Ela acrescentou: "Problemas de externalização frequentemente coexistem com sintomas de TDAH e tendem a surgir antes da intervenção médica, especialmente durante o início da escola."

A coautora Professora Rae-Chi Huang disse:

"Em idades mais jovens, as crianças podem apresentar mais problemas de externalização e, à medida que a criança amadurece, os sintomas ou comportamentos relacionados ao TDAH podem se tornar mais aparentes.

"O TDAH não possui marcadores biológicos para diagnóstico, o que o torna um transtorno difícil de ser detectado antes que os sintomas se manifestem."

- TDAH desencadeado por uma dieta ocidental durante a gravidez

- Joe Wicks esclarece comentários que relacionam TDAH a uma dieta inadequada

- Autismo e TDAH podem ser causados por distúrbios precoces da microbiota intestinal

O professor Huang acrescentou: "Nossas descobertas sugerem que esses comportamentos externalizantes podem diminuir com o tempo, mas podem se estender a outros domínios, como os resultados do neurodesenvolvimento, como os sintomas de TDAH".

O Dr. Pretorius explicou: "Embora a mecânica exata da influência do Diabetes gestacional no desenvolvimento infantil ainda não esteja clara, acredita-se que a inflamação materna aguda e crônica durante a gravidez pode influenciar certos caminhos na programação cerebral da criança e contribuir para o neurodesenvolvimento, resultados cognitivos e comportamentais mais tarde na vida.

"Vários estudos sugerem que a gravidade do Diabetes materno, associada à obesidade materna e à inflamação crônica, tem um impacto conjunto no desenvolvimento do transtorno do espectro autista e do TDAH em crianças, que é maior do que o impacto de qualquer uma das condições isoladamente."

Fonte: Diabetes.co.uk■

04 - AS 7 CHAVES PARA UMA NOITE DE SONO SAUDÁVEL — E POR QUE DEIXAR DE RESPEITAR APENAS UMA PODE PREJUDICAR SEU CORAÇÃO

- Não se trata apenas de dormir de 7 a 9 horas. Um horário de dormir consistente, uma boa qualidade de sono e manter-se alerta durante o dia estão todos independentemente ligados à saúde cardíaca, de acordo com uma nova declaração científica da Associação Americana do Coração.

- O sono irregular pode aumentar significativamente os riscos cardíacos. Pessoas com horários de dormir variados, cochilos frequentes ou sonolência diurna excessiva correm maior risco de obesidade, Diabetes tipo 2, ataques cardíacos e derrames — mesmo que durmam o suficiente no geral.

- As disparidades no sono afetam a equidade em saúde. Pessoas de grupos raciais e étnicos sub-representados e aquelas com status socioeconômico mais baixo frequentemente apresentam pior qualidade de sono em diversas dimensões — potencialmente ampliando as lacunas no risco de doenças cardíacas.

DALLAS — Sua rotina de sono inconsistente pode ser uma bomba-relógio para o seu coração. Enquanto a maioria de

nós se preocupa em dormir o suficiente, uma nova pesquisa da Associação Americana do Coração revela que horários irregulares para dormir, a variabilidade do sono de uma noite para a outra e até mesmo os cochilos à tarde aumentam drasticamente os riscos cardiovasculares, independentemente da duração total do seu sono.

Uma nova declaração científica divulgada pela Associação Americana do Coração (AHA) apresenta um conceito revolucionário chamado "saúde do sono multidimensional", que vai muito além da simples recomendação de dormir de sete a nove horas. A declaração, publicada no periódico *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes* , argumenta que o sono é muito mais complexo do que apenas a duração e que múltiplos aspectos de como dormimos afetam a saúde do nosso coração.

A falta de sono se tornou um problema generalizado, com especialistas observando que a maioria dos adultos americanos apresenta algum tipo de dificuldade para dormir . Embora a AHA tenha adicionado a duração do sono às suas métricas "Life's Essential 8" para a saúde cardiovascular em 2022, esta nova declaração demonstra que estamos perdendo a noção do panorama geral■

05 - AVANÇO NA REUTILIZAÇÃO: MEDICAMENTO PARA DIABETES TOMADO POR MILHÕES PODE PREVENIR CÂNCER NO SANGUE

Em um avanço significativo no campo da reutilização de medicamentos, cientistas descobriram que um medicamento amplamente utilizado para Diabetes, já tomado por milhões de pessoas ao redor do mundo, pode oferecer proteção inesperada contra uma forma de câncer no sangue.

O benefício surpreendente da metformina na prevenção da leucemia mieloide aguda (LMA) entre pessoas com alto risco da doença foi descoberto por pesquisadores da Universidade de Cambridge. A descoberta pode abrir novos caminhos para a prevenção do câncer e oferecer uma opção que pode salvar vidas para aqueles mais vulneráveis ao desenvolvimento desse agressivo câncer sanguíneo.

UNIVERSITY OF CAMBRIDGE

"O câncer de sangue apresenta desafios únicos em comparação com cânceres sólidos, como o de mama ou de próstata, que podem ser removidos cirurgicamente se identificados precocemente. No caso dos cânceres de sangue, precisamos identificar pessoas em risco e, em seguida, usar tratamentos médicos para interromper a progressão do câncer pelo corpo", explicou a Professora Vassiliou, do Instituto de Células-Tronco de Cambridge, que coliderou a pesquisa, a relevância do estudo.

No estudo publicado na revista Nature, os pesquisadores investigaram a mutação genética mais comum associada à LMA, que afeta um gene chamado DNMT3A. Alterações nesse gene são conhecidas por desencadear 10% a 15% dos casos de LMA.

Ao direcionar essas alterações genéticas iniciais, a equipe descobriu que a metformina poderia interromper o processo da doença, interferindo na maneira como as células pré-cancerosas produzem energia, impedindo-as efetivamente de crescer e se desenvolver em leucemia. Ela também ajuda a desfazer parte dos danos causados por um gene defeituoso chamado DNMT3A, frequentemente associado à doença.

Ao avaliar dados de saúde de mais de

412.000 participantes do Biobank do Reino Unido, os pesquisadores descobriram que indivíduos que tomavam metformina tinham menor probabilidade de apresentar alterações no gene DNMT3A. Essa associação persistiu mesmo após os pesquisadores considerarem outros fatores que poderiam ter influenciado os resultados, como Diabetes ou índice de massa corporal (IMC).

A metformina possui um histórico de segurança de longa data, tendo sido usada por milhões de pessoas em todo o mundo com efeitos colaterais mínimos. Como já se provou segura e bem tolerada, ela poderia ser reaproveitada com mais rapidez e facilidade para a prevenção da leucemia, evitando o longo e dispendioso processo de desenvolvimento de um novo medicamento do zero.

"Reutilizar medicamentos seguros e amplamente disponíveis, como a metformina, significa que poderíamos levar novos tratamentos às pessoas mais rapidamente, sem a necessidade de longos processos de desenvolvimento de medicamentos", disse a Dra. Rubina Ahmed, Diretora de Pesquisa da Blood Cancer UK, que financiou o estudo.

Fonte: Medical Daily