

## O STRESS PODE AJUDAR A DESENCADear O APARECIMENTO DO DIABETES TIPO 2?



Sim, é possível que o stress seja um fator de risco para o aparecimento do [diabetes tipo 2](#), segundo a fisiologista Rebecca Hasson, PhD, diretora da Childhood Disparities Research Laboratory at the University of Michigan nos Estados Unidos.

Esse questionamento vem da observação de que, embora o diabetes seja considerado uma epidemia mundial, alguns grupos raciais/étnicos são mais afetados do que outros.

Por exemplo, nos Estados Unidos a cada duas pessoas da raça negra ou latina, uma irá desenvolver o diabetes tipo 2 . Já nas pessoas da raça branca o risco para desenvolver o diabetes tipo 2 é bem menor, sendo de uma em cada 3 pessoas.

Ou seja, pertencer à raça negra ou latina nos Estados Unidos, pode ser um [fator de risco para desenvolver o diabetes tipo 2](#).

Os pesquisadores acreditavam que a influência genética, além dos fatores relacionados à atividade física, à alimentação e à presença de casos de diabetes na família, poderia explicar essa enorme diferença entre os grupos raciais.

Porém, existe outro possível fator de risco que vem sendo estudado e identificado como de crescente importância: o meio em que vivemos. Em outras palavras, a influência do ambiente como causador de stress.

Ao analisar o meio em que vivem esses grupos de pessoas, em situações de maior pobreza e mais expostas a discriminação racial, Rebecca Hansson considera a possibilidade de que essas circunstâncias levem a uma condição de stress permanente gerando alterações hormonais que podem desencadear o diabetes tipo 2.

Situações de stress estimulam a produção de cortisol, hormônio que tem como uma das suas funções preparar o organismo para reagir a alguma ameaça como ter que fugir ou correr.

O cortisol estimula as células para resistir à insulina e manter alto o estoque de glicose no sangue de forma que haja um “estoque de combustível” para os músculos utilizarem em caso de perigo e que seja necessária uma ação rápida, como correr, por exemplo.

Também age estimulando a ingestão de alimentos calóricos de forma a manter sempre alto o suprimento de energia de modo a possibilitar uma resposta rápida em caso de ameaça.

Essa é uma reação boa do organismo caso você precise de energia extra para fugir de um leão...por exemplo. O acúmulo de glicose será utilizado pelos músculos para correr do leão, retornando aos valores normais após você estar são e salvo!

No entanto, se não conseguimos pagar nossas contas, se somos vítimas de discriminação ou se temos que lutar pela sobrevivência o tempo todo, essas situações podem levar a um stress permanente.

Esse stress leva a um aumento dos níveis de cortisol, causando **o aumento da resistência à insulina** e fazendo com que a glicose se mantenha elevada no sangue. Como, nesse caso, não há uma atividade física pra gastar essa energia (como fugir do leão...) há uma necessidade da produção de mais insulina **pelas células beta do pâncreas** levando a exaustão e causando o diabetes tipo 2.

O objetivo da pesquisadora é identificar as possíveis diferenças nos níveis de stress de determinados grupos de pessoas com o aumento de cortisol e o aparecimento do diabetes tipo 2.

Essa comprovação poderá gerar medidas importantes de prevenção do diabetes tipo2.

Além disso, entender o papel do stress na resistência à insulina pode **servir para uma avaliarmos a nossa forma de viver...Qual o “tamanho” do stress na nossa vida diária? O que podemos fazer para reduzi-lo?**

<http://www.diabetesforecast.org/2016/mar-apr/stress-type-2.html>