

Ciência para todos

Aqui você vai encontrar importantes informações do curioso mundo da Ciência. Contamos com sua ajuda para conservar este texto, que também está disponível em nosso site.

GLICEMIA: BUSCANDO UM EQUILÍBRIO

Quem já fez um exame de glicemia deve ter se perguntado o que vem a ser isso. Damos o nome de “glicemia” à concentração de glicose no sangue. A glicose é um tipo de açúcar que adquirimos por meio da alimentação. Ao contrário do que muitos acreditam, todos os tipos de alimentos podem ser convertidos em glicose no nosso organismo, não apenas os alimentos doces.

A glicemia é regulada por dois hormônios: a insulina e o glucagon, que agem contrariamente. A insulina é responsável pela entrada da glicose nas células, retirando-a da circulação sanguínea, sendo responsável, portanto, pela diminuição desse açúcar no sangue. Já o hormônio glucagon estimula o metabolismo do glicogênio, que é a reserva de glicose que temos no fígado e nos músculos. Sendo assim, o glucagon age aumentando a concentração da glicose na corrente sanguínea. Resumindo: a insulina é o hormônio responsável pela diminuição da glicemia, e o glucagon, por seu aumento.

Quando medimos a glicemia, podemos perceber alguma disfunção desses hormônios.

A hiperglicemia é um problema, visto que pode causar comprometimento dos vasos sanguíneos, problemas circulatórios em órgãos importantes como o cérebro e dificuldades visuais, dentre outros. Contudo, a hipoglicemia também é preocupante, visto que o cérebro é alimentado principalmente de glicose. Assim, determinados sintomas como ansiedade, confusão, tontura e dificuldades na fala podem ocorrer devido à falta de glicose no cérebro.

A glicemia pode ser medida tanto em jejum como após a ingestão de alimentos, o que é chamado de glicemia pós-prandial. O ideal é que a glicemia de jejum esteja entre 70 e 110 mg/dL e a glicemia pós-prandial seja menor que 140mg/dL.

Agora, você já pode ler seu exame e conversar com seu médico sabendo, de antemão, como vai a glicose no seu sangue!

Texto escrito por Larissa Freesz e Paula Pinheiro do projeto **Integrando o Espaço Interativo de Ciências da Vida ao MHNJB** da UFMG e modificado pelas profas. Audrey Ivanenko Salgado e Adlane Vilas-Boas.

