



O AÇÚCAR SANGÜÍNEO E AS GORDURAS DO SANGUE

▶ O que é o açúcar sangüíneo?

A glicose é um açúcar. É utilizada pelas células na produção de energia. O açúcar sangüíneo aumenta após a ingestão de comida ou bebida (exceto água). Uma taxa alta de glicose (hiperglicemia) pode ser um indicativo de diabetes. Taxas altas de açúcar no sangue por longo tempo podem danificar o funcionamento dos olhos, nervos, rins e coração. Taxas de glicose elevadas podem ser um efeito secundário (colateral) de um inibidor de protease, que é um tipo de medicamento anti-HIV.

Taxas baixas de açúcar (hipoglicemia) podem acarretar sudorese, tremores, perda da consciência e fadiga.

A insulina, hormônio produzido pelo pâncreas, é responsável pelo controle das taxas de glicose no sangue. A insulina transporta a glicose do sangue até as células para que essas produzam energia.

Taxas altas de açúcar no sangue podem significar que o pâncreas não está produzindo insulina suficiente. No entanto, algumas pessoas produzem quantidade suficiente de insulina, mas o corpo não responde normalmente. Esse fenômeno se denomina *resistência à insulina*. Em ambos os casos, as células não obtêm glicose suficiente para a produção de energia e, então, a glicose se acumula no sangue (hiperglicemia).

Algumas pessoas que tomam os inibidores de protease desenvolvem resistência à insulina e podem ter taxas altas de glicose no sangue. Essa condição, às vezes, é tratada com os mesmos medicamentos utilizados para diabetes.

Há três formas de quantificar as taxas de glicose no sangue:

1) O exame de glicemia de jejum é a coleta de uma amostra de sangue após, pelo menos, oito horas de jejum, ou seja, sem ingestão de nenhuma refeição e bebida (exceto água).

2) O exame glicemia pós-prandial consiste em dosar a glicose numa amostra de sangue colhida após uma refeição que contenha pelo menos 50 gramas de carboidratos.

3) A curva glicêmica ou teste de tolerância à glicose oral (TTGO) consiste em colher amostra de sangue em jejum e depois administrar glicose por via oral. Repete-se a coleta de sangue uma, duas e três horas depois.

As taxas de glicose demasiadamente altas sugerem um quadro de diabetes. O tratamento para diabetes envolve redução de peso, dieta, exercícios físicos e, também, medicamentos orais ou injeções de insulina.

▶ O que são as gorduras do sangue? (O exame de lipidograma)

As gorduras (lipídeos) são fontes de energia e transportam algumas vitaminas através do nosso corpo. São utilizadas para a produção de hormônios e de membranas das células. Protegem os órgãos e lubrificam algumas partes móveis de nosso corpo.

Os lipídeos são representados principalmente pelo colesterol, triglicerídeos e fosfolipídeos.

Altas taxas de lipídeos (hiperlipidemia) no sangue aumentam o risco de pancreatite e de doenças cardiovasculares.

As lipoproteínas são responsáveis pelo transporte dos lipídeos nos meios orgânicos. As lipoproteínas são de vários tamanhos.

As lipoproteínas menores são conhecidas como lipoproteínas de baixa densidade (LDL, sigla em inglês) ou como lipoproteínas de densidade muito baixa (VLDL, sigla em inglês).

Taxas altas de LDL ou VLDL podem causar acúmulo de gorduras nas paredes das artérias, o que pode reduzir o fornecimento de oxigênio

para o músculo do coração e causar doenças do coração ou um ataque cardíaco.

As lipoproteínas maiores são conhecidas como lipoproteínas de alta densidade (HDL). São reconhecidas como **boas** lipoproteínas porque retiram as gorduras das artérias e as devolvem ao fígado para que sejam metabolizadas novamente. Taxas altas de HDL parecem oferecer proteção contra as doenças cardiovasculares.

▶ Como medir os triglicerídeos?

Os níveis de triglicerídeos no sangue aumentam rapidamente após a ingestão de comidas. Por isso, você não pode comer, pelo menos, nas oito horas que antecedem a coleta de uma amostra de sangue. Ou seja, você precisa de um jejum de pelo menos oito horas. Muitas pessoas com HIV têm níveis extraordinariamente altos de triglicerídeos. Isso é especialmente verdade para quem toma os inibidores de protease. Níveis de triglicerídeos maiores que 1.000 mg/dl podem causar pancreatite.

▶ Como medir o colesterol?

O colesterol total inclui tanto o **mau** colesterol de densidade baixa como as **boas** lipoproteínas de densidade alta. O colesterol total não aumenta tão rapidamente após a ingestão de alimentos. Portanto, você pode fazer um exame de sangue para quantificá-lo sem necessitar de jejum.

O HDL é o **bom** colesterol. Pode ser quantificado coletando-se uma amostra de sangue e não necessita de jejum. Níveis elevados de colesterol HDL são benéficos (níveis de colesterol HDL acima de 35 mg/dl conferem proteção contra doenças cardiovasculares).

O LDL é o **mau** colesterol. As taxas de LDL são calculadas através de uma fórmula que inclui os níveis de triglicerídeos. É necessário jejum para fazer um exame de quantificação das taxas de triglicerídeos ou

de colesterol LDL no sangue. Taxas abaixo de 130 são consideradas boas e acima de 160 são consideradas um risco alto para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Os médicos (infetologistas e clínicos,

por exemplo) que atendem a pacientes com HIV/AIDS muitas vezes também diagnosticam seus pacientes com níveis elevados de colesterol e triglicerídeos. Esse acompanhamento é muito importante para pessoas com histórico familiar de doença cardio-

vascular. Caso você tenha níveis altos de colesterol e/ou triglicerídeos, converse e discuta com seu médico as opções de tratamento.