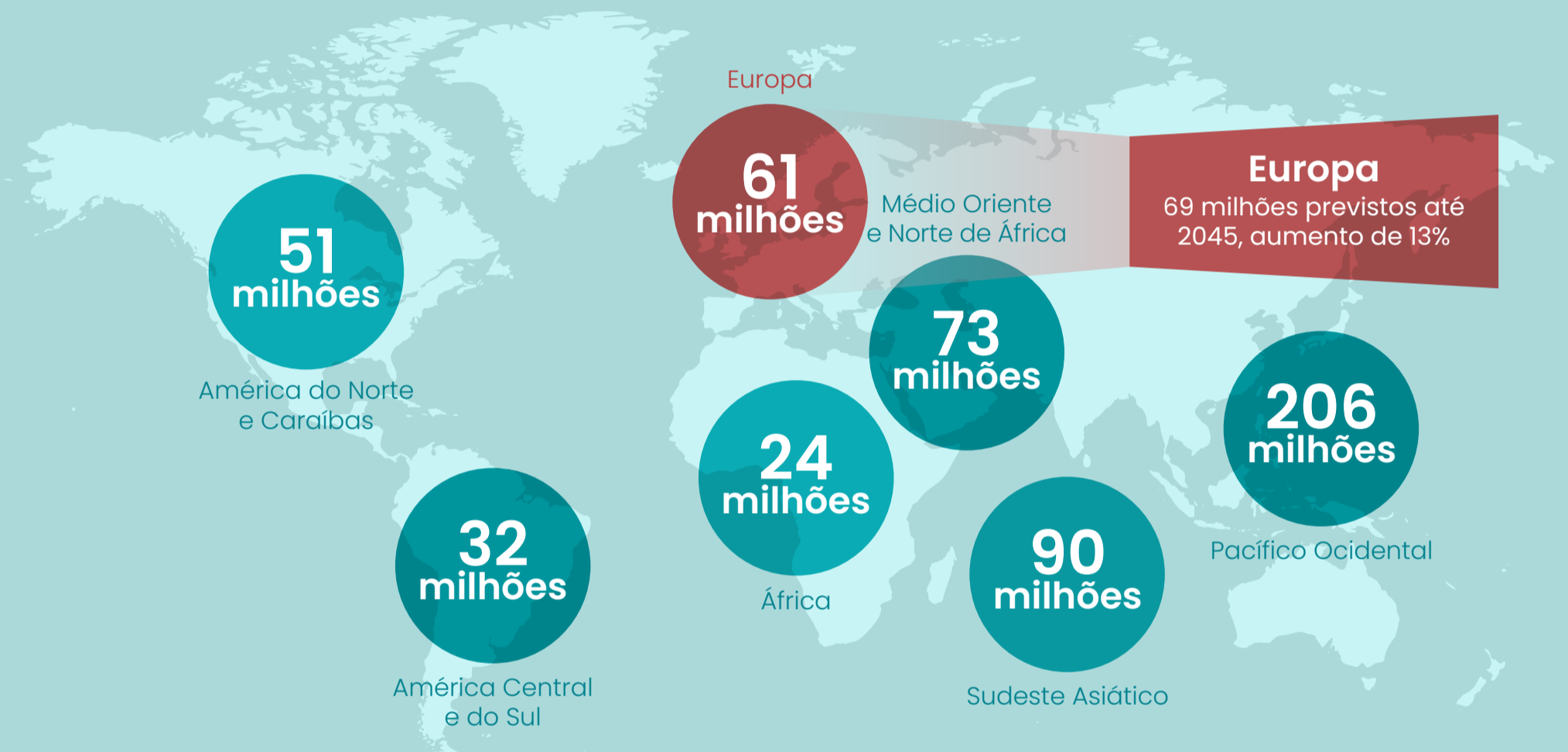


DIA MUNDIAL DA DIABETES

RETRATO DE UM PROBLEMA GLOBAL INADIÁVEL

2023

O mapa-mundo da diabetes



Europa
69 milhões previstos até 2045, aumento de 13%



1 em 10
adultos tem diabetes



820 mil milhões de euros
gastos, globalmente, devido à diabetes, em 2021

643 milhões
de adultos viverão com diabetes, em 2030

537 milhões
de pessoas vivem com diabetes, no mundo

+700 milhões
de pessoas viverão com diabetes, em 2045

6,7 milhões DE ADULTOS MORRERAM DE COMPLICAÇÕES DERIVADAS DE DIABETES, EM 2021



DIA MUNDIAL DA DIABETES

RETRATO DE UM PROBLEMA GLOBAL INADIÁVEL

2023

Hábitos alimentares saudáveis e atividade física reduzem o risco de desenvolver diabetes de tipo 2.

DIETA



OPTE POR
PROTEÍNAS MAGRAS,
FRUTAS E VEGETAIS.



LIMITE O CONSUMO
DE AÇÚCARES E
GORDURAS SATURADAS.

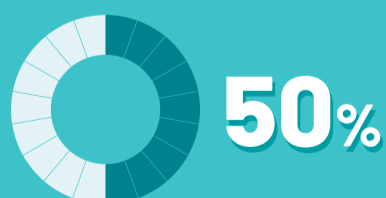
ATIVIDADE FÍSICA



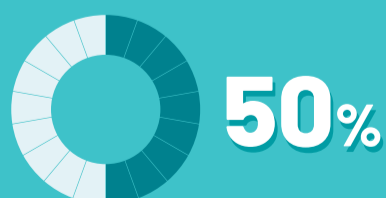
REDUZA
O TEMPO DE
SEDENTARISMO.



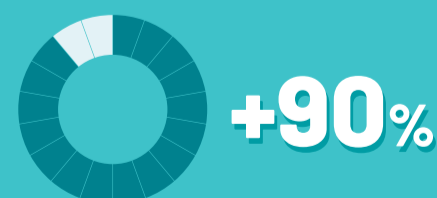
EXERCITE-SE
MODERADAMENTE,
150 MINUTOS/SEMANA.



das pessoas com diabetes
não estão diagnosticadas



das pessoas que precisam de
insulina não a conseguem obter



dos casos de diabetes
enquadram-se no tipo 2