

## Diabetul zaharat de tip 2

Diabetul zaharat este o disfunctie endocrina, legata de secretia de insulina a pancreasului si de modul in care este folosit acest hormon in organism. Exista mai multe tipuri de diabet zaharat, dar cel mai frecvent intalnit este cel de tip 2, care este considerat una dintre marile probleme de sanatate ale secolului.

Majoritatea persoanelor cu diabet zaharat au DZ tip 2. Cca 6% din populatia de peste 20 de ani este deja diagnosticata cu aceasta afectiune. De trei ori mai multe persoane, inasa, desi nu au fost inca diagnosticate cu diabet, prezinta riscul de a-l face in viitorul apropiat: acestea au prediabet, o stare in care glucoza din sange nu mai este in parametrii normali, dar nici suficient de mare pentru a se intra pe tratament pentru diabet.

## Caracteristicile diabetului zaharat de tip 2

Diabetul zaharat este o tulburare complexa a metabolismului, care afecteaza deopotriva utilizarea glucidelor, lipidelor si proteinelor. Insulinorezistenta este variabila, dar in timp modificarile celulare functionale sunt urmate de leziuni anatomice ireversibile care au loc in numeroase tesuturi si organe.

Pancreasul oricarei persoane sanatoase secreta insulina, un hormon care ajuta glucoza din sange sa treaca, prin peretii vaselor sanguine, catre celulele organismului, care sunt astfel hranite cu energie. In lipsa insulinei, organismul este privat de orice sursa de energie si ar putea sucomba in scurt timp. Persoanele cu diabet zaharat de tip 2 produc insulina, chiar in exces. Dar tocmai din acest motiv organismul dezvolta o rezistenta la insulina, motiv pentru care celulele sale nu mai reusesc sa primeasca si sa utilizeze glucoza pe atat de eficient pe cat ar trebui.

Atunci cand diabetul de tip 2 se afla in faza incipienta, pancreasul secreta multa insulina, pentru a incerca sa ajute celulele sa obtina glucoza atat de necesara functionarii. Dar nu poate tine pasul, iar zaharul se acumuleaza in sange in loc sa circule in mod normal.

## Cauzele diabetului de tip 2

De obicei, diabetul de tip 2 apare din cauza unei combinatii de factori, nu dintr-un singur motiv. Printre acestea se numara:

- **Mostenirea genetica.** Daca unul dintre parintii tai a avut diabet, ai un risc mai mare de a face si tu aceasta boala. Cercetarile au aratat ca anumite portiuni de ADN influenteaza modul in care corpul nostru produce si utilizeaza insulina.
- **Greutatea.** Persoanele obeze sau supraponderale au un risc mai mare de a fi afectate, deoarece ele dezvolta rezistenta la insulina. Pana recent, diabetul de tip 2 se diferentia de cel de tip 1 prin faptul ca afecta persoane de peste 45 de ani, dar nu de mult timp el a inceput sa afecteze si copiii si adolescentii, in principal din cauza faptului ca exista mult mai multe cazuri de obezitate inca din copilarie.
- **Sindromul metabolic.** Numit si sindromul rezistentei la insulina, acesta se manifesta printr-o serie de simptome, precum grasimea adunata in jurul taliei, hipertensiunea arteriala, colesterolul HDL scazut, trigliceride crescute si glicemie pe nemancate crescuta.
- **Ficatul produce prea multa glucoza.** Cand nivelul de zahar din sange este scazut, ficatul produce si el glucoza. Dupa ce mancam, nivelul de zahar din sange creste, iar de obicei ficatul

incetinesc productia de glucoza, stocand-o pentru mai tarziu. Ficatul unor persoane nu reuseste insa sa se opreasca la timp.

- **O scindare la nivel celular.** Uneori celulele organismului trimit pur si simplu semnale gresite sau nu le receptioneaza corect pe cele primite. Atunci cand aceste probleme afecteaza modul in care organismul tau produce insulina sau foloseste glucoza, are loc o reactie in lant, care poate duce la diabet.

- **O afectiune a celulelor beta din pancreas.** Aceste celule sunt cele care produc insulina, iar o problema a lor devine o problema a intregului organism. Celulele beta cu probleme de functionare pot determina niveluri prea scazute sau prea ridicate de zahar in sange. Dar pe de alta parte, si hiperglicemia poate deteriora celulele pancreatice.

## Factori de risc

Factorii de risc sunt acele probleme fizice care iti cresc sansele de a face aceasta boala. Aceasta nu inseamna ca te-ai imbolnavit de diabet zaharat de tip 2 din cauza lor, ci doar ca ai adaugat riscuri la cel putin doua dintre situatiile de mai sus.

Exista si factori de risc pe care nu ii poti controla, cum ar fi varsta de peste 45 ani, dar cei mai multi factori sunt legati de sanatatea ta si antecedente medicale tratabile. De exemplu, risti diabet de tip 2 daca ai:

- Prediabet
- Probleme ale inimii si ale vaselor coronariene
- Hipertensiune arteriala, chiar daca este tratata si sub control
- Diabet gestational (diabet in timp ce ai fost gravida)
- Sindromul ovarului polichistic (PCOS)
- HDL ("colesterolul bun") scazut
- Trigliceride crescute
- Supraponderalitate
- Depresie
- Nigricans acanthosis, o afectiune a pielii care se manifesta prin cu eruptii cutanate intunecate in zona gatului sau axilei

## Ce poti face ca sa previi diabetul de tip 2?

Unii factori de risc sunt legati de obiceiurile tale zilnice si stilul de viata. Aici se pot face cele mai importante modificari pentru a-ti imbunatati starea de sanatate. Care sunt obiceiurile proaste care iti cresc riscul de a te imbolnavi?

- **Lipsa miscarii fizice.** Mai multa miscare va pune la treaba muschii, care vor pune insulina la lucru si vor consuma glucoza din sange. De asemenea, daca slabesti, vei reduce substantial

riscurile si vei amana complicatiile. O scadere de doar 10% in greutate reduce la jumatate "sansele" de a face diabet de tip 2. Treizeci de minute pe zi de mers pe jos, in pas alert, reduc riscul cu aproape o treime.

- **Fumatul.** Acesta afecteaza arterele si circultia sanguina, ingreunand transferul de glucoza din sange spre celulele organismului. Lasatul de fumat isi va arata in curand efectele asupra ta, venind si cu avantajele unei respiratii mai bune si a unei flexibilitati mai mari. Coreleaza lasatul de fumat cu un program de alimentatie sanatoasa si cu miscare, pentru a nu lua in greutate. Discuta cu un nutritionist care te poate ajuta in acest sens.

- **Stresul, alimentatia, dormitul prea putin sau prea mult.** Alege o viata emotionala echilibrata si o alimentatie sanatoasa (evita alimentele procesate, fainoasele albe, bauturile indulcite, grasimile trans si pe cele saturate). Limiteaza carne rosie si alimentele animale procesate. De asemenea, dormi intre 7 si 9 ore pe noapte.

Surse: Materialul de educatie al Roche Diabetes Care Romania, webmd.com.