

Prevenirea diabetului



Diabetul este o boala tot mai des intalnita, dar din fericire este una dintre bolile care pot fi prevenite, in cele mai multe dintre cazuri.

Persoanele care au prediabet, o stare in care nivelurile de zahar din sange sunt ridicate si care evolueaza in diabet in aproximativ 10 ani, ar trebui sa tina o dieta , sa manance sanatos si sa faca exercitii fizice.

Acestea sunt doar cateva dintre obiceiurile sanatoase care pot trata starea de prediabet si cu ajutorul carora se poate preintampina aparitia diabetului sau o viata dependenta de medicamente si monitorizarea nivelului de zahar din sange, risc crescut de boli de inima, boala Alzheimer si alte boli grave.

Cei care doresc sa evite declansarea diabetului pot respecta, incepand chiar de astazi 12 reguli ale caror rezultate au fost deja demonstrate:

12 reguli de respectat pentru a evita aparitia diabetului

1. Mentinerea greutatii in limite normale

Scaderea numarului de kilograme ale unei persoane reduce semnificativ riscul aparitiei diabetului. Chiar si oamenii supraponderali au fost cu 70% mai putin susceptibili de a manifesta boala atunci cand au pierdut doar 5% din greutatea lor, chiar daca nu au facut activitati fizice.

Daca, de exemplu un individ cantareste 80 de kilograme, acest procent inseamna doar 4 kilograme din totalul greutatii lui.

2. Gustari sanatoase

Desigur, o salata este de obicei sanatoasa, dar daca are in componenta orice altceva decat alimente care contine amidon, este cu atat mai sanatoasa. Intr-un studiu al Universitatii de stat din Arizona, s-a constatat ca in cazul persoanelor cu diabet tip 2 sau celor care manifestau rezistenta la insulina care au consumat 2 linguri de otet inainte de masa, nivelurile de zahar din sange au scazut. Otetul contine acid acetic care poate inactiva anumite enzime care se actioneaza in procesul de digestie al amidonului si incetinesc digerarea carbohidratilor. De fapt, efectul acestuia este asemanator cu cel al medicamentelor care scad nivelul de zahar din sange.

Iata un exemplu de sos, pentru salata cu paste: se vor amesteca 3 linguri de otet, 2 linguri de ulei din seminte de in, un catel de usturoi (zdrobit), 1/4 lingurita de miere, 3 linguri de iaurt, sare si piper negru macinat dupa gust (pentru patru portii).

3. Activitatea fizica

Mersul pe jos este recomandat in fiecare zi: mentine starea de sanatate si deseori contribuie la scaderea in greutate a unei persoane. In cazul subiectilor unui studiu finlandez care au facut exercitii fizice pana la patru ore pe saptamana sau aproximativ 35 de minute in fiecare zi, riscul declansarii diabetului a scazut cu 80% chiar daca acestia nu au reusit sa piarda in greutate.

In cadrul altei cercetari s-a demonstrat ca femeile care s-au implicat in activitati fizice, mai mult de o data pe saptamana au reusit sa reduca riscul producerii diabetului cu 30%. Si cercetatorii din China au confirmat ca persoanele cu glicemie ridicata care s-au angajat in exercitii fizice moderate (si au facut si alte modificari ale stilului de viata) au avut cu 40% mai putine sanse de a dezvolta diabet zaharat.

De ce este atat de benefic mersul pe jos? Studiile arata ca exercitiile fizice ajuta corpul sa utilizeze insulina intr-un mod eficient prin cresterea numarului de receptori ai insulinei la nivelul celulelor. Insulina transporta zaharul din sange in celule, necesar pentru furnizarea de energie organismului.

4. Consumul de cereale sanatoase

Este important pentru o persoana sa cunoasca tipul de cereale care o poate ajuta sa slabeasca si sa mentina valorile normale de zahar in sange. Un aport crescut de cereale integrale este asociat cu sanse mai mici de a dezvolta cancer de san, diabet de tip 2, hipertensiune arteriala, accident vascular cerebral. Verificarea etichetei produselor alimentare care contin cereale este utila pentru a le evita pe cele care contin cereale rafinate, adaos de zahar, grasimi sau alte substante care contribuie la cresterea colesterolului.

Ar trebui preferate alimentele care contin un nivel ridicat de fibre si asigura cel putin 5 grame de fibre pe portie. Cuvintele "zaharuri totale", intalnite pe eticheta, semnaleaza prezenta zaharului in compozitia produsului alimentar, ca si termenii: zahar brun, indulcitor de porumb, sirop de porumb, dextroza, fructoza, zahar invertit, maltoza, sirop de malt, melasa, sucroza, etc. Se vor evita cerealele care contin mai ales primele trei tipuri de ingrediente dintre cele enumerate mai sus.

5. Cafea

Cei care au obiceiul de a sorbi in fiecare zi o ceasca de cafea, isi pot pastra acest obicei. In urma unui studiu cu o durata de 12 ani, al Scolii Publice de sanatate de la Harvard, s-a constatat la bautorii de cafea (cei care au baut mai putin de 6 cesti pe zi) existenta unui risc cu 29-54% mai mic de a declansa diabetul zaharat de tip 2. Consumul a maxim 4 cesti pe zi, reduce posibilitatea aparitiei diabetului zaharat cu aproximativ 29%, dar in cazul a 1-3 cesti, efectul era mult prea redus. Cafeaua decofeinizata nu a oferit nici un fel de protectie.

Cofeina sub alte forme: ceai, suc, ciocolata, a avut acelasi efect. Cercetatorii considera ca explicatia ar fi ca aceasta substanta stimuleaza metabolismul. De asemenea, cafeaua (principala sursa de cofeina din studiu) contine si potasiu, magneziu si antioxidant care ajuta celulele sa absoarba zaharul.

6. Consum cat mai redus de produse de tip fast-food

Ar trebui sa se evite mesele alcatuite din produse de tip fast-food, considera specialistii. Studiile au demonstrat ca cei care au mancat fast-food mai mult de doua ori pe

saptamana au castigat chiar si mai mult de 3 kilograme pe saptamana, iar rezistenta lor la insulina s-a dublat: doi factori majori de risc pentru diabetul de tip 2.

In plus, acest tip de alimentatie duce la cresterea nivelului de colesterol, iar grasimile trans nesaturate si carbohidratii rafinati predispun la aparitia diabetului chiar daca greutatea ramane in limite normale. Pentru a calma foamea, cand se doreste a se lua o gustare, mai degraba se consuma nuci, de exemplu.

7. Carnea

Carnea rosie trebuie sa faca parte din meniul unei persoane, dar cu limite, nu in fiecare zi. In urma unor cercetari realizate pe un lot de 3700 de femei, la Spitalul Brigham s-a constatat ca cele care au consumat carne rosie de 5 ori pe saptamana au manifestat un risc cu 29% mai mare de a dezvolta diabet de tip 2 decat femeile care au mancat acest tip de aliment mai putin de o data pe saptamana.

Mai nociva decat carnea rosie este carnea procesata (bacon, cremvusti si alte tipuri de mezeluri) care consumata de cel putin 5 ori pe saptamana predispune la aparitia diabetului zaharat de tip 2, cu 43% comparativ cu consumul ei de cel mult o data pe saptamana. Oamenii de stiinta suspecteaza ca vina ar fi atribuita colesterolului si aditivilor din carnea prelucrata.

8. Condimentele

Scortisoara este una dintre mirodeniile care echilibreaza nivelul ridicat de zahar din sange. Cercetatorii germani au realizat un studiu asupra a 65 de adulti. La o parte dintre acestia li s-a administrat o capsula continand echivalentul a 1 gram de scortisoara pudra, iar celorlalti un placebo de 3 ori pe zi, timp de 4 luni. Pe parcursul experimentului, scortisoara a redus nivelul zaharului din sange cu aproximativ 10% la primul grup, iar in cazul celor carora li s-a administrat placebo, doar cu 4%.

Compusii din scortisoara pot activa enzimele care stimuleaza receptorii insulinei. De asemenea, s-a demonstrat ca mirodeniile care au gust dulce ajuta la scaderea colesterolului, trigliceridelor - grasimi din sange, care pot contribui la declansarea diabetului.

9. Relaxarea

Stresul cronic poate creste nivelul de zahar din sange. Cand o persoana este stresata, corpul sau actioneaza in consecinta. Astfel, inima ii bate mai repede, respiratia se accelereaza si apare disconfortul abdominal. De asemenea, nivelul de zahar din sange creste foarte mult, pentru a-l pregati pentru actiune. Daca celulele sunt rezistente la insulina, zaharul se acumuleaza in sange si daca energia nu este consumata, nivelurile acestuia se mentin crescute.

Exercitiile simple de relaxare si alte modalitati de management al stresului pot contribui la recastigarea echilibrului valorilor de zahar din sange. In acest scop se pot face exercitii de meditatie, yoga sau chiar plimbari in aer liber. Duminica ar trebui sa fie ziua alocata odihnei, distractiei cu familia sau ziua de relaxare.

10. Odihna suficienta, somn echilibrat

Somnul este foarte important in prevenirea diabetului. Studiile au concluzionat ca cei care dorm mai putin de 6 ore in mod regulat au o predispozitie de doua ori mai mare de a avea diabet, iar cei care dorm mai mult de 8 ore au sanse de trei ori mai mari de a fi diagnosticati cu aceasta boala. Cand o persoana doarme prea mult sau prea putin,

sistemul nervos intra intr-o stare de alerta. Actiunea acestuia interfereaza cu cea a hormonilor care regleaza glicemia.

Specialistii au descoperit ca persoanele care dorm mai putin de 5 ore risca sa dezvolte hipertensiune arteriala. De asemenea, o nevoie accentuata de somn poate fi semnul unei depresii sau a unei tulburari de somn.

11. Evitarea singuratatii

Diabetul atinge mai ales femeile care locuiesc singure, acestea avand de 2.5 ori sanse mai crescute de a dezvolta boala decat cele care locuiesc cu un partener: alti adulti, copii, etc. potrivit unui studiu care a analizat rolul pe care il joaca interactiunea sociala in alterarea tolerantei la glucoza. Studiul a analizat 461 de femei cu varsta cuprinsa intre 50-64 de ani si au stabilit ca riscul este mai mare in cazul femeilor care locuiesc singure.

Totusi, explicatia poate fi data si de faptul ca femeile solitare fumeaza mai mult, au obiceiuri alimentare nesanoase si consuma alcool in comparatie cu cele care au companie.

12. Analizele de sange

Multe dintre simptomele diabetului nu se exteriorizeaza intr-un mod evident. Un simplu test de sange poate dezvalui daca nivelurile de zahar sunt normale sau trebuie luate masuri. Cei care au valori caracteristice prediabetului (usor crescute in mod constant, intre 100-125 mg/dl), dezvolta, deseori, boala, in maxim 10 ani.

O persoana aflata intr-o asemenea situatie, ar trebuie sa isi schimbe stilul de viata si sa nu ignore: dieta sanatoasa, exercitiile fizice si chiar medicamentele prescrise de medicul diabetolog.

Toti oamenii care au varsta de peste 45 de ani ar trebui sa faca periodic analize care sa evalueze nivelul de zahar din sange. Tinerii care au factori de risc de genul: excesul de greutate, istoric familial si valori crescute ale tensiunii arteriale si colesterolului, ar trebui sa se informeze care sunt investigatiile pe care le pot face pentru depistarea diabetului. Cei care au deja prediabet, ar trebui sa isi repete in mod constant (1-2 ani) nivelul de zahar din sange.