αβήτη

Παρόλο που ο διαβήτης βρίσκεται σε

έξαρση, πολλοί από όσους υποφέρουν από την καθημερινή «συντροφιά» του θα μπορούσαν να τον έχουν αποφύγει. Και όχι με κάποιο εξειδικευμένο τρόπο, αλλά ακολουθώντας μερικές απλές συμβουλές που αφορούν τον τρόπο ζωής τους.

"Τις τελευταίες δεκαετίες, τα περιστατικά διαβήτη έχουν αυξηθεί σε τέτοιο βαθμό ώστε να έχει, πολύ εύστοχα, χαρακτηρισθεί ως η σιωπηλή επιδημία του δυτικού κόσμου. Από μία σχετικά ήπια και σπάνια ασθένεια των ηλικιωμένων, έχει αναχθεί σε χρόνια πάθηση που επηρεάζει ανθρώπους κάθε ηλικίας και είναι από τις βασικότερες αιτίες πρόωρου θανάτου σε πολλές χώρες."

Και όμως, παρόλο που ο διαβήτης βρίσκεται σε έξαρση, πολλοί από όσους

υποφέρουν από την καθημερινή «συντροφιά» του θα μπορούσαν να τον έχουν αποφύγει. Και όχι με κάποιο εξειδικευμένο τρόπο, αλλά ακολουθώντας μερικές απλές συμβουλές που αφορούν τον τρόπο ζωής τους. Ας δούμε τις 5 πιο σημαντικές, για να προλάβουμε την εμφάνισή του.

1. Ασκηθείτε περισσότερο

Υπάρχουν πολλά οφέλη που μπορείτε να αποκομίσετε από την άσκηση σε τακτική βάση. Μπορείτε να χάσετε βάρος, να μειώσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας και να μειώσετε την αντίστασή σας στην ινσουλίνη. Έρευνες έχουν δείξει ότι τόσο η αερόβια γυμναστική όσο και η άσκηση με βάρη μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη του διαβήτη. Φυσικά, ένα πρόγραμμα που περιλαμβάνει και τα δύο είδη εκγύμνασης είναι το ιδανικό.

Κάθε αύξηση της μυϊκής μάζας κατά 10% μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης προδιαβήτη (το πρώτο καμπανάκι για την εκδήλωση διαβήτη) κατά 12%, σύμφωνα με μελέτη του επιστημονικού περιοδικού «The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism». Το εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα πρέπει να περιλαμβάνει τρεις μέρες άσκησης με βάρη και τουλάχιστον δυόμισι ώρες καρδιαγγειακής γυμναστικής, όπως τρέξιμο ή κολύμπι, προτείνουν οι ειδικοί.

2. Κοιμηθείτε αρκετά

Δεν είναι μυστικό ότι το κορμί μας χρειάζεται ικανοποιητικό ύπνο, για να λειτουργεί σωστά. Νεότερες έρευνες δείχνουν ότι η μακροχρόνια στέρηση ύπνου, εκτός των άλλων, αυξάνει και τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, ενώ τα ίδια επιβλαβή αποτελέσματα μπορεί να έχει και ο ακανόνιστος ύπνος. Από τα παραπάνω, ακόμα μεγαλύτερο κίνδυνο αντιμετωπίζουν όσοι έχουν γενετική προδιάθεση για διαβήτη.

Τα άτομα που κοιμούνται λιγότερο από 6 ώρες την ημέρα ενισχύουν την αντίσταση του οργανισμού τους στην ινσουλίνη – βασικό σύμπτωμα των διαβητικών, σύμφωνα με μελέτη του Πανεπιστημίου του Σικάγο. Επιπλέον, ο ύπνος σε ακανόνιστες ώρες διαταράσσει τον κιρκαδικό ρυθμό του οργανισμού και επιβραδύνει τον μεταβολισμό μας, υποστηρίζει έρευνα που δημοσιεύτηκε στο «Science Translational Medicine». Προσπαθήστε, λοιπόν, να κοιμάστε τουλάχιστον 7 ώρες κάθε μέρα, κατά προτίμηση τις βραδινές ώρες.

3. Αυξήστε την πρόσληψη φυτικών ινών και ωμέγα-3 λιπαρών

Οι φυτικές ίνες δεν βοηθούν μόνο στη πέψη αλλά εμποδίζουν, επίσης, την απότομη αύξηση των επιπέδων ζάχαρης στον οργανισμό, μετά από ένα γεύμα. Έτσι,

μειώνουν τον κίνδυνο για διαβήτη και καρδιοπάθειες. Παράλληλα, βοηθούν στην απώλεια βάρους, αφού η κατανάλωσή τους μας κάνει να αισθανόμαστε χορτάτοι.

Όταν νιώσετε την ανάγκη για κάτι γλυκό, προτιμήστε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως τα αχλάδια ή τα σμέουρα. Σκεφτείτε, ακόμη, να προσθέσετε καφέ ρύζι στο διαιτολόγιό σας. Δύο μερίδες την εβδομάδα μειώνουν τον κίνδυνο για διαβήτη κατά 11%, σύμφωνα με μελέτη του «Archives of Internal Medicine». Άλλες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες είναι τα φασόλια, τα φρούτα, τα λαχανικά, οι ξηροί καρποί και τα δημητριακά ολικής αλέσεως.

Επιπρόσθετα, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, που βρίσκονται σε λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός και οι σαρδέλες, αυξάνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Μία μερίδα τέτοιων θαλασσινών την εβδομάδα είναι καλός σύμμαχος στην πρόληψη του διαβήτη.

4. Χαλαρώστε

Το χρόνιο άγχος είναι επιβαρυντικός παράγοντας για πολλές από τις σοβαρότερες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη. Όταν το σώμα μας αισθάνεται το άγχος, απελευθερώνει ορμόνες που αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, εξηγούν οι ειδικοί. Αυτή η αντίδραση του οργανισμού είναι ευεργετική βραχυπρόθεσμα αλλά μακροπρόθεσμα, ελλοχεύει ο κίνδυνος για εμφάνιση διαβήτη.

Τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορούν να επανέλθουν σε φυσιολογικές τιμές μέσω χαλαρωτικών πρακτικών που δαμάζουν τις ορμόνες του άγχους. Αν είστε αγχώδης τύπος, βρείτε λίγο χρόνο για διαλογισμό ή βαθιές αναπνοές, ακούστε τη μουσική που σας ηρεμεί και απολαύστε ένα καλό μασάζ.

5. Χάστε κιλά

Αν είστε υπέρβαροι, η πρόληψη του διαβήτη μπορεί να εξαρτάται από την απώλεια του επιπλέον βάρους σας. Κάθε κιλό που χάνετε έχει περισσότερα ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία σας από όσα φαντάζεστε.

Οι υπέρβαροι ενήλικες μειώνουν τον κίνδυνο για διαβήτη κατά 16% για κάθε κιλό που χάνουν, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη. Μάλιστα, όσοι καταφέρνουν να χάσουν τουλάχιστον 5% του αρχικού τους βάρους και ασκούνται τακτικά μειώνουν τις πιθανότητες εμφάνισης διαβήτη σχεδόν κατά 60%.

Πηγές:pathfinder.gr –iatrica.gr