

## Πώς μπορούμε να αποτρέψουμε τον διαβήτη και τις επιπλοκές του;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



«Φάρμακο» η άσκηση για τον διαβήτη και την καρδιά

Μια πρόσφατη μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η βελτιωμένη καρδιοαναπνευστική λειτουργία «τροποποιεί σημαντικά τη σχέση μεταξύ παχυσαρκίας και θνησιμότητας σε άτομα με προδιαβήτη

Καθημερινά βομβαρδιζόμαστε από μελέτες για την παχυσαρκία και τους πολλαπλούς κινδύνους για την υγεία, αλλά ακούμε και για τα ωφέλη της σωματικής άσκησης. Πιο είναι πιο σημαντικό λοιπόν για την Επιβίωση σε ενήλικες με Προδιαβήτη (Prediabetes); Η καλή φυσική κατάσταση (Fitness), ή η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (fatness);

Μια πρόσφατη μελέτη σε σχέση με την παχυσαρκία, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Diabetes Care, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η βελτιωμένη καρδιοαναπνευστική λειτουργία «τροποποιεί σημαντικά τη σχέση μεταξύ παχυσαρκίας και θνησιμότητας σε άτομα με προδιαβήτη.»

Οι ερευνητές παρακολούθησαν 17.044 άτομα με αρχικά διαταραγμένη γλυκόζη νηστείας (ΠΡΟΔΙΑΒΗΤΗΣ : Σάκχαρο Νηστείας 100-125 mg / dL) για ένα μέσο χρόνο 14 ετών.

Η καρδιοαναπνευστική λειτουργικότητα (fitness) και η παχυσαρκία (BMI: fatness) αξιολογήθηκαν κατά την έναρξη της μελέτης.

Στην πολυπαραγοντική ανάλυση μελετήθηκαν όλα τα αίτια κινδύνου θνησιμότητας μεταξύ των ατόμων που ήταν υπέρβαρα ή και παχύσαρκα σε σχέση με άτομα φυσιολογικού βάρους. Η θνησιμότητα υπέρβαρων και παχυσάρκων που είχαν καλή φυσική κατάσταση δεν διέφερε από εκείνη των ατόμων με φυσιολογικό βάρος. Ωστόσο, μεταξύ των συμμετεχόντων, υψηλότερος κίνδυνος για θνησιμότητα βρέθηκε σε όλες τις κατηγορίες του BMI που είχαν έλλειψη fitness.

Η έλλειψη καλής φυσικής κατάστασης σχεδόν διπλασίαζε τον κίνδυνο θνησιμότητας και καρδιαγγειακών επεισοδίων τόσο στα άτομα με φυσιολογικό βάρος όσο και στους υπέρβαρους και στους παχύσαρκους. Τα άτομα χωρίς fitness ήταν πιο πιθανό να πεθάνουν από καρδιαγγειακό επεισόδιο και είχαν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν διαβήτη.

Ακόμα και η μέτρια άσκηση θα ήταν αδύνατον να αγνοηθεί, μια που μπορεί να αλλάξει αυτή τη σχέση καρδιαγγειακού κινδύνου και διαβήτη.

Όπως μας εξηγεί ο παθολόγος-διαβητολόγος κ. Αντώνης Λέπυρας «αν και είναι λογικό να συνδέσει κανείς την προδιάθεση για διαβήτη με την παχυσαρκία, η παχυσαρκία από μόνη της δεν ευθύνεται για τις δραματικές επιπλοκές του διαβήτη στο καρδιαγγειακό». Η πρόληψη του διαβήτη, μέσω της αλλαγής του τρόπου ζωής που περιλαμβάνει διατροφή, απώλεια βάρους και άσκηση έχει αποδειχθεί ότι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική για τη πρόληψη του διαβήτη σε κλινικές δοκιμές. Αυτές οι δοκιμές, ωστόσο, περιορίζονται σε συμμετέχοντες που βρίσκονταν σε υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν διαβήτη και δεν παρέχουν ικανοποιητικά στοιχεία για την πρόληψη των επιπλοκών.

«Αντίθετα αυτό που επιβεβαιώνεται από την μελέτη αυτή είναι ότι η σωματική άσκηση και η καλή σωματική κατάσταση (fitness) μειώνουν σίγουρα και αποτελεσματικά τη συνολική θνησιμότητα και τα καρδιαγγειακά συμβάματα ήδη από το στάδιο του Προδιαβήτη», επισημαίνει.

Πώς, λοιπόν, μπορούμε να αποτρέψουμε τον διαβήτη και τις επιπλοκές του; Ο McAuley και οι συνεργάτες του δείχνουν ότι η μέτρια άσκηση για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής μπορεί να είναι η απάντηση, αλλά αυτή η

προσδοκία, χωρίς σαφείς οδηγίες και επιτήρηση, δεν είναι πραγματοποιήσιμη.

Παλαιότερες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η ήπια αλλά συστηματική άσκηση άσχετα με την ύπαρξη ή όχι διαβήτη, μειώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο από 30-50%. Μελέτη του 2005 σε 2000 άτομα ηλικίας από 40 μέχρι 75 ετών έδειξε ότι οι παχύσαρκοι που είχαν περισσότερο από 30´ ήπια άσκηση (βάδισμα) είχαν 50% λιγότερο κίνδυνο να υποστούν έμφραγμα από άτομα που ήταν φυσιολογικού βάρους αλλά δεν ασκούσαν.

Έχει έρθει λοιπόν η ώρα για τη θεραπεία της άσκησης ως ιατρική παρέμβαση και όχι ως μια επιλογή τρόπου ζωής; Αυτό βέβαια σημαίνει ότι η άσκηση στον Διαβήτη θα πρέπει να συνταγογραφείται σε όλους όσους γενικά δεν ασκούνται και όχι μόνο για εκείνους που φαίνεται να τη χρειάζονται λόγω του βάρους τους.

Ας έχουμε επομένως υπ' όψιν μας ότι η βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, η οποία είναι ένα υποπροϊόν της άσκησης, είναι πιο πολύ πιο σημαντική από το βάρος του ασθενή. Ας βρούμε καιρό να βελτιώσουμε την φυσική μας κατάσταση. Αγάπη και φροντίδα για το σώμα μας δεν είναι απλά η βελτιωμένη διατροφή, σημαίνει υπεράνω όλων άσκηση και φαίνεται πως το σώμα μας με την καλή του υγεία, μας το ανταποδίδει πολλαπλάσια.

Σοφία Νέτα

**Πηγή:** [protothema.gr](http://protothema.gr)