

Nie daj się cukrzycy – możesz się przed nią chronić!

Według Narodowego Funduszu Zdrowia i Koalicji – Cukrzyca w Polsce około 3,5 miliona osób cierpi na cukrzycę, z czego 1/3 pozostaje niezdiagnozowanych.¹ – *Mimo szerokich kampanii informacyjnych realizowanych w całym kraju, nadal wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że może uniknąć zachorowania dzięki odpowiedniemu żywieniu i uprawianiu aktywności fizycznej* – zauważa Konrad Gaca, ekspert ds. leczenia otyłości i specjalista żywieniowy. 14 listopada obchodzimy Światowy Dzień Cukrzycy – to dobry moment, aby wznowić dyskusję na ten temat.

Niepokojące dane

Wzrost zachorowań na cukrzycę można zauważyć zarówno w Polsce, jak i na całym świecie. Jak wyliczyła Światowa Organizacja Zdrowia, w Europie aż 64 miliony ludzi żyje z tą chorobą². Zachorowalność na świecie w ciągu ostatnich 30 lat wzrosła czterokrotnie, a w Polsce odsetek chorych wynosi 9,1% – co stawia nas powyżej średniej europejskiej i na 8 miejscu w rankingu krajów z największą zachorowalnością³. Wiele przyczyn zachorowań do dziś nie jest odkrytych, jednak do tych często występujących zalicza się: obciążenie genetyczne, prowadzenie złego stylu życia czy nadmierna masa ciała. – *Czynniki te powinny budzić niepokój, ponieważ łatwo zauważyć, jak szybko i na jak wielką skalę rozprzestrzeniają się wśród społeczeństwa. Nieodpowiedni styl życia i nadwaga to jedne z największych zagrożeń dla ludzkości* – podsumowuje Gaca.

Cukrzyca a otyłość

Aż 85–95% osób chorujących na cukrzycę, to cukrzycy typu 2, a 88% wszystkich chorujących to osoby ze zdiagnozowaną nadwagą bądź otyłością.⁴ – *Zapoznając się z takimi statystykami nie ma wątpliwości, że między cukrzycą typu 2, a nadprogramowymi kilogramami istnieje zależność. Te dane dają nam jasny znak, że aby uniknąć cukrzycy należy dbać o utrzymywanie prawidłowej masy ciała* – zauważa Konrad Gaca. – *Jak wskazują badania u osób otyłych bardzo często diagnozowana jest insulinooporność, czyli zmniejszenie wrażliwości organizmu, a przede wszystkim trzustki na działanie insuliny. A insulinooporność jest wskazywana jako jedna z przyczyn zachorowań na cukrzycę typu 2* – dodaje specjalista.

Odpowiednia profilaktyka

Dbanie o odpowiednią dietę oraz uprawianie aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 – informuje WHO⁵. – *Analiza statystyk wskazuje, że wprowadzając odpowiednią dietę i aktywność fizyczną do codziennego życia aż 20% ludzi mogłoby uniknąć zachorowania na cukrzycę* – stwierdza Konrad Gaca. Powinniśmy robić wszystko, aby blokować rozwój choroby w naszym organizmie. – *Osoby, które chcą utrzymać zdrowie w najlepszej formie powinny uprawiać aktywność fizyczną 2–4 razy w*

¹ <http://cukrzycapolska.pl/cukrzyca/statystyki/>

² <http://www.mz.gov.pl/aktualnosci/who-oglasza-nowe-dane-o-cukrzycy-na-swiecie/>

³ <http://cukrzycapolska.pl/cukrzyca/statystyki/>

⁴ j.w.

⁵ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/diabetes/data-and-statistics>

tygodniu oraz spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki. W diecie antycukrzycowej w szczególności zaleca się wypijanie odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia, regularne jedzenie posiłków, spożywanie zdrowych tłuszczów nienasyconych oraz ograniczenie soli, cukru i konserwantów – radzi Gaca.

Cukrzyca staje się jedną z najpowszechniejszych i najbardziej niebezpiecznych chorób na świecie. Mimo różnorodności przyczyn jej występowania, należy pamiętać, że mamy wpływ na jej uniknięcie. – *Prowadzenie zrównoważonego stylu życia, zdrowe odżywianie i uprawianie aktywności fizycznej oddala od nas możliwość zachorowania zarówno na cukrzycę, jak i na wiele innych chorób dietozależnych zagrażających naszemu życiu. Światowy Dzień Cukrzycy to doskonały moment, by o tym przypominać – podsumowuje Konrad Gaca, specjalista żywieniowy.*