

# DIABETUL ZAHARAT

Dacă în vremurile trecute, diagnosticul de diabet era cam același lucru ca și cum ai afla că suferi de lepră, odată ce te îmbolnăvești, rămâi bolnav pentru tot restul vieții, și nu doar boala în sine cât și o serie de greutăți neplăcute de care nu scapi toată viața, în zilele noastre diagnosticul de diabet a devenit tot mai frecvent.

## Ce este diabetul?

Diabetul zaharat este un sindrom caracterizat prin afectarea metabolismului glucidic, lipidic și proteic, determinat fie de un deficit de secreție a insulinei, fie de o reducere a sensibilității țesuturilor la acțiunea insulinei. Sunt 2 tipuri de diabet:

1. **Diabetul zaharat de tip I**, numit și diabet zaharat insulino-dependent, este cauzat de absența secreției de insulină.
2. **Diabetul zaharat de tip II**, numit și diabet zaharat non-insulino-dependent, este consecința reducerii sensibilității țesuturilor țintă la efectele metabolice ale insulinei. Această reducere a sensibilității la insulină este numită adesea rezistență la insulină.

Mai pe înțelesul tuturor, diabetul apare atunci când organismul devine incapabil să gestioneze concentrația glucozei în sânge, aceasta crescând la cote periculoase. Această problemă este datorată de fapt insulinei, un hormon secretat de pancreas, acest hormon reglează glucoza de la nivelul sangvin.

Diabetul de tip I afectează aproximativ 5% din totalul diabeticilor, acești oameni sunt în general slabi, este o boală ereditară, care debutează cel mai adesea în copilărie sau în tinerețe, de aceea îl mai întâlnim și sub denumirea de „diabet juvenil”.

Diabetul de tip II este diferit din mai multe puncte de vedere, are și o frecvență mult mai mare. Se estimează că în România există între 800.000 și 1.000.000 de diabetici. Apare de obicei după vârsta de 50 de ani.

## **Care este cauza diabetului de tip II?**

Există o legătură strânsă între grăsime-atât grăsimea corporală cât și cea din alimentație- și diabetul de tip II. Această boală fiind mai rară în zonele în care ingestia de grăsimi este mai redusă și obezitatea mai rar întâlnită. Pe lângă obezitate mai sunt și alte cauze, cum ar fi sindromul ovarelor polichistice, sindromul Cushing, Acromegalia.

## **Mulți spun că zahărul este principalul vinovat în apariția diabetului, oare așa să fie?**

Dr. James Anderson, profesor de medicină și nutriție clinică la Universitatea Colegiului Medical din Kentucky, o autoritate recunoscută în materie de diabet, a făcut un studiu prin care a evaluat efectul compoziției alimentației asupra nivelului zahărului sangvin. Acesta a reușit în mai puțin de 2 săptămâni să transforme tineri sănătoși, cu greutate corporală normală, în diabetici, bineînțeles cu o formă ușoară de boală, hrănindu-i cu o dietă care conținea un procent de 65% grăsimi. În al doilea grup, similar cu primul a adoptat un regim sărac în grăsimi cu un procent de 10%, față de 65% cum era în primul grup, adăugând la acest grup aproximativ o jumătate de kg de zahăr pe zi, rezultatul a fost uimitor, nu a apărut nici măcar un diabetic chiar și după 11 săptămâni când experimentul a luat sfârșit. Deci revenim la problema grăsimii din alimentație care ar trebui înlăturată în cea mai mare măsură posibilă.

## **Totuși care ar fi cea mai bună modalitate de a trata această boală?**

Un regim sărac în grăsimi, bogat în fibre și asociat cu un program zilnic de exerciții fizice ar fi soluția. Scăderea uleiului, unturii, în general a grăsimilor joacă un rol crucial în această patologie. Dacă consumăm mai puține grăsimi, în sânge ajung de asemenea mai puține grăsimi. Aceasta declanșează un proces complicat care „deblochează” încetul cu încetul insulina, permițându-i să-și exercite efectul de facilitare a pătrunderii zahărului din sânge în celule. În cele mai multe cazuri, un diabetic de tip II care reduce aportul de grăsimi până la 10-15% din totalul kaloriilor, reușește să își normalizeze nivelul glucozei sangvine în mai puțin de 8



săptămâni. Efectul este impresionant. Mulți diabetici, adoptând astfel de dietă, pot renunța la tratamentul diabetului, atât oral cât și la cel cu insulină injectabilă.

Vorbeam despre fibre, acestea au și ele un rol foarte important în dieta diabeticului de tip II, pe lângă efectul acestora de a scădea colesterolul, stabilizează nivelul glucozei sangvine. Când consumăm alimente rafinate, gustări și băuturi bogate în calorii dar sărace în fibre, ne confruntăm cu creșteri și scăderi succesive ale glucozei în sânge. Fibrele stabilizează aceste fluctuații și stabilizează nivelul energiei disponibile.

Un alt factor foarte important este exercitiu fizic care are oarecum același efect ca și insulina, pentru că accelerează arderile atât a glucozei sangvine cât și a acizilor grași.

## **Dar sa vorbim pe scurt și despre diabetul de tip I...**

Acești pacenți va trebui să își administreze insulină pentru tot restul vieții, transplantul de țesut pancreatic nefiind foarte posibil, probabil că în viitor acest lucru va fi posibil. Cu toate acestea, un nivel scăzut al grăsimilor și un regim bogat în fibre este indicat și acestor pacienți și menținerea unei greutați normale, aceste reguli scăzând riscul apariției complicațiilor acestor diabetici.

**Sfat:** Chiar dacă nu suferi de diabet, începe chiar acum schimbarea, este mult mai ușor și mai înțelept pentru noi să prevenim această boală , decât să ne luptăm cu ea după ce am dobândit-o.