

## Vull saber més de la Sessió 1

### **Concentrar-se en construir la motivació:**

- La motivació és la primera cosa que s'ha d'aconseguir.
- **"Jo puc"**: Deures sobre els valors d'una bona vida. Fer alguna cosa que millori la qualitat de vida és important, fins i tot si no s'assoleixen els objectius del programa per complet. Pot ser útil pensar en els èxits que heu aconseguit abans.
- **"Sé que val la pena"**: Penseu per què és important fer alguna cosa i què en podeu treure
- **"Estic en risc"**: És important destacar-ho quan parlem de la diabetis i les seves complicacions. Entendre per què la diabetis és una malaltia perillosa, ens pot donar una nova perspectiva.
- **"Quin serà el pas següent"**: Aprenem en quin tipus de coses us anima a canviar. També aprenem que assolim les metes per a nosaltres mateixos i que no tenim regles exactes.
- **"On obtenir ajuda i suport"**: Introducció i tasques de suport social
- De la motivació sorgeix la idea de que esteu disposats/ades a tenir una oportunitat i veure què se'n deriva.

### **Després de la construcció de la motivació, és el moment d'actuar.**

En primer lloc, és important fer plans que siguin possibles d'aconseguir. La fase de planificació és una cosa que molta gent es salta i passa directament a la fase de fer. Us podeu preguntar:

- Què va sortir malament i per què? Quin va ser el punt de partida per a la recaiguda? (Prendre lla-minadures, estar cansat/ada, tenir una discussió, etc)
- Quins pensaments tenia i per què? Quins sentiments tenia i per què?
- Quins signes previs d'alerta hi havia? Què podria haver estat diferent?
- Què podria fer de diferent la propera vegada? L'objectiu era equivocacat per a ell /a? / Perseguia alguna cosa que no és important per a ell / a?
- Quin seria un objectiu millor? Els objectius eren massa ambiciosos?
- No eren prou assenyats/intel·ligents? Això es discuteix més endavant a la sessió número 5.
- Després d'un èxit (o d'un fracàs) és el moment de pensar si el/la participant se'n beneficiaria o estaria disposat/ada a fer també altres canvis. Aquests canvis podrien ser més difícils o més grans que els anteriors. En aquest cas seguirem el mateix procediment.
- Una persona pot estar en diverses fases diferents al mateix temps. Un pot dormir bé i fer prou exercici, però l'alimentació pot requerir alguns canvis, o viceversa. O una persona pot estar prenent el greix més adequat, però no està prenent ni fruita ni verdura.
- Potser heu hagut de fer canvis.

Aquests poden ser:

- 1) Fase de manteniment
- 2) Podeu lluitar contra les recaigudes.
- 3) Podeu haver pres decisions de què fer. Es tracta només de fer plans i / o d'adonar-se'n.
- 4) Hi ha coses que estan en fase de contemplació i esteu disposats a intentar-ho, i passar a fer plans.
- 5) Per a determinades coses, seguiu buscant la motivació.

**La clau de l'èxit es trobar estratègies positives per a un estil de vida saludable que s'adaptin a vosaltres.**

**Per exemple:**

1- El Pol té problemes de pes, fet que també li comporta problemes amb els nivells de sucre a la sang. Fa exercici físic gairebé diàriament, sessions de 30-60 minuts.

Creu que no menja massa però el seu pes continua pujant.

Després de registrar la ingesta d'aliments, va poder observar que es bevia prop d'1 litre de suc de fruita o refrescos i 5-6 tasses de cafè amb sucre al dia

El Pol va començar a afegir només un terròs de sucre al cafè, va passar de refrescos ensucrats a refrescos sense sucre i de suc de fruita a aigua mineral. Va perdre així l'excés de pes.

2- La Paula té una feina sedentària i les seves aficions també són sedentàries: llegir, fer mitja, veure la TV, etc. NO li agrada fer exercici. Creu que la seva alimentació està força bé, perquè li agrada la fruita i la verdura, menja adequadament i no té sobrepès. Tot i així els seus nivells de sucre a la sang augmenten.

La Paula va començar a reduir el sedentarisme tant a la feina com a casa: a la feina s'aixeca un o dos cops cada hora (pren un got d'aigua o senzillament s'aixeca a estirar-se). A casa limita el sedentarisme a 1,5 hores al dia i el complementa amb tasques a la llar. També ha començat a caminar o anar amb bicicleta a fer encàrrecs. Malgrat no tenir ganes de fer exercici ara se sent molt millor amb ella mateixa.

**Per què és important prevenir i gestionar la Diabetis?**

- Amb el temps, la diabetis pot danyar el cor, els vasos sanguinis, els ulls, els ronyons i els nervis perquè els nivells de glucosa a la sang són massa alts
  - S'anomenen complicacions macrovasculars (grans arteries) i microvasculars (petites arteries)

- En l'estat de prediabetis sembla també podria haver-hi més risc de complicacions macrovasculars
- Aquestes complicacions sovint ocorren en el decurs de la malaltia, però fins al 50% dels pacients amb DM2 ja les pateixen en el moment del diagnòstic
- Tres quartes parts dels pacients amb DM2 moren per causes cardiovasculars
- Els pacients amb DM2 tenen de 2 a 4 vegades més probabilitats de patir un atac de cor, vessament cerebral o altres esdeveniments cardiovasculars, en comparació amb els no diabètics
- Malalties del ronyó i dels ulls, presents en prop d'una cinquena part dels pacients en el moment del diagnòstic són les principals causes de malaltia renal en etapa terminal i ceguesa, respectivament
- La DM2 també s'associa amb el dany del nervi perifèric i en l'augment en el risc subsegüent de les úlceres del peu i d'amputacions

#### **Els factors de risc per a patir diabetis els podem dividir en:**

- **No modificables** : edat, antecedents familiars, determinades ètnies
- **Modificables** : Hàbits o estils de vida (dieta, activitat física, sobrepes-obesitat) i el control sobre altres factors de risc cardiovascular

#### **Farem èmfasi en els factors de risc modificables**

- Malgrat tingueu antecedents familiars de diabetis, podeu fer moltes coses per la vostra salut. Si no prevenir totalment la diabetis tipus 2, almenys podeu retardar la seva aparició uns quants anys.
- El sobrepès és el factor de risc més important.
- L'activitat física i una dieta equilibrada tenen un efecte independent al risc d'emmalaltir, però intervenen en el control de pes. L'activitat física, especialment, té un bon efecte sobre l'obesitat abdominal.

#### **Fumar és un factor de risc per a la diabetis, essent especialment perjudicials per a les artèries.**

El tabaquisme s'associa amb un pitjor control de la glucèmia i una major prevalença de les complicacions microvasculars, en comparació amb els no fumadors.

Convé saber: Diversos estudis han demostrat que el tabaquisme és un fort predictor de la diabetis i les seves complicacions i que el risc augmenta a mesura que augmenta el nombre de cigarretes fumades al dia. Però deixar de fumar pot augmentar el risc de diabetis a curt termini (uns 3 anys) en homes i dones de mitjana edat, generalment associat al pes que es guanya quan es deixa de fumar.

## Recordar sobre la hipertensió arterial ...

La hipertensió arterial és un factor de risc greu de les complicacions, per això és molt important tenir-ne cura, mitjançant canvis en els medicaments o en l'estil de vida.

*"En els pacients amb DM2, el risc de complicacions de la diabetis està molt associada amb la pressió arterial elevada. Qualsevol reducció de la pressió arterial, de ben segur reduirà el risc de complicacions, tenint un menor risc aquells amb la pressió arterial sistòlica inferior a 120 mmHg".*

## Per a un estil de vida saludable i prevenir la diabetis cal...

### AUGMENTAR EL CONSUM DE ...

**L'activitat física** es refereix a tota l'activitat que una persona du a terme, tant l'exercici físic (aeròbic, córrer) com l'activitat que fa segons el seu estil de vida (com caminar per a anar al treball, pujar i baixar escales, en lloc d'usar l'ascensor ...). Com més activitat física es faci, millor. La manera en què es realitza no és tan important, mentre duri el suficient i/o sigui prou eficient.

**La verdura i la fruita** són una font rica de vitamines, minerals i fitoquímics (per exemple, els flavonoides) i tenen un alt contingut d'aigua.

**Els llegums i el tofu** són una bona font de proteïna vegetal. Contenen molta fibra, nutrients i fitoquímics. Tenen un baix índex glucèmic (és a dir, no eleven ràpidament els nivells de sucre en la sang) essent una bona opció per a les persones que controlen els seus nivells de glucosa a la sang.

**Les nous** contenen greixos de bona qualitat (molts àcids grassos insaturats), i també vitamines, minerals i fitoquímics. Així mateix, contenen fibra i proteïnes vegetals (tot i que no tanta com les lleguminoses). S'haurien prendre en moderació per que son molt calòriques.

**Oli d'oliva o de colza:** la qualitat del greix és més important en la diabetis i la seva prevenció que no pas la quantitat de greix. El greix pot afectar la sensibilitat a la insulina. Per aquesta raó es recomana l'ús d'olis per a cuinar, amanir, etc. L'oli d'oliva verge extra és recomanable pel seu alt contingut de polifenols podent tenir un efecte independent sobre la diabetis.

**Gra integral:** és molt important no només pel seu contingut en fibra, sinó també pel seu contingut en fitoquímics. A més, el sègol augmenta la secreció d'insulina precoç en persones amb la síndrome metabòlica. Potser a causa d'una millor funció de les cèl·lules  $\beta$ .

**Peix, marisc i aviram** poden tenir un efecte independent, però també poden tenir efecte per l'intercanvi amb la carn i els productes carnis que augmenten el risc.

**Productes lactis:** s'associen amb una disminució del 8% en el risc de diabetis. I més recomanants els productes lactis baixos en greix que els sencers.

### **CONSUMIR AMB MODERACIÓ...**

**Les activitats sedentàries interrompudes** figuren en aquesta llista, perquè és millor per exemple, interrompre el fet d'estar molt de temps assegut (o estirat) que no pas no fer-ho. Però a més d'això, també s'hauria de dur a terme una certa activitat física..

**La carn vermella** s'associa a un major risc de diabetis. El risc és especialment alt en la carn processada, encara que també la carn vermella fresca.

Però la carn vermella és una bona font de ferro i altres minerals, per la qual cosa no es recomana suprimir-la totalment

**Pasta, arròs i patates** poden augmentar els nivells de sucre en la sang ràpidament i per tant augmentar el risc. Especialment l'arròs blanc i les patates tenen un índex glucèmic alt. La pasta, quan es cuina al dente, té un índex glucèmic més moderat, però com que es pot consumir fàcilment en grans quantitats, té una càrrega glucèmica molt alta. Tots tres productes si es consumeixen en gra sencer i com a part d'un àpat, poden ser recomanats per a la vida diària. Els grans integrals contenen fibra dietètica, els nutrients i fitoquímics que poden ajudar en la prevenció de la diabetis i de les complicacions.

A Holanda i a Finlàndia s'ha trobat una clara associació amb el cafè i el risc de diabetis. Beure 3-4 tasses de cafè al dia pot reduir el risc fins i tot un 25%. Això no es deu al seu contingut de cafeïna, i el mecanisme encara no s'ha trobat. També s'han trobat efectes similars en el te, però cal consumir-ne al voltant de 4 tasses al dia. Per tant, es poden recomanar 4 tasses de cafè o te (de mida normal, sense sucre, ni lactis amb greix).

**Xocolata negra (i cacau)** pot disminuir els nivells d'insulina i millorar-ne la funció. La xocolata té un alt contingut de greixos saturats, per tant no se'n pot fer un ús indiscriminat. Si es recomana la xocolata negra, s'hauria de recomanar per a reemplaçar altres llaminadures (pref. cacau mínim del 70%)

### **DISMINUIR o CONSUMIR MOLT OCASIONALMENT ...**

Les activitats sedentàries ininterrompudes són un factor de risc conegut per a la diabetis i altres malalties, així com la mortalitat per qualsevol causa. Moltes activitats sedentàries no es poden evitar, però haurien de ser interrompudes almenys una o dues vegades cada hora.

**Aliments i begudes ensucrades:** contenen sucre, però cap nutrient; són les anomenades calories buides. Augmenten els nivells de sucre en la sang ràpidament.

Les begudes són especialment perilloses, perquè no fan desaparèixer la gana: podeu prendre 500 ml de qualsevol refresc i no sentir cap mena de sacietat.

**Coques, galetes, pastissos:** contenen sucre, cereals refinats i greixos saturats, però una quantitat limitada de fibra dietètica i nutrients. Es tracta de les anomenades calories buides.

**Grans refinats:** no contenen nutrients (vitamines, minerals i fitoquímics) i augmenten els nivells de sucre en la sang ràpidament. Per tant no es poden recomanar per a l'ús diari.

**Productes carnis:** pel general tenen un alt contingut de greixos, especialment greixos saturats. A més a més, nitrats i sal que poden augmentar el risc de la diabetis.

**Patates xips, pastissos salats i menjar ràpid:** contenen gran quantitat de greixos saturats, la sal, i estan buits de nutrients. Afavoreixen molt el guany de pes

**La mantega i altres olis saturats i parcialment hidrogenats:** tenen un alt contingut de greixos saturats i / o el contingut de greixos trans. Augmenten els nivells de colesterol a la sang que poden incrementar el risc de complicacions.