

La Diabetis i les seves complicacions

Què és la diabetis?

- un trastorn metabòlic
- es desenvolupa gradualment amb el temps
- resultat d'una combinació de factors genètics i ambientals
- es manifesta amb valors de glucosa a la sang més alts del normal
- el cos no pot utilitzar la insulina adequadament (resistència a la insulina) o no produeix suficient insulina (o ambdós)
- la diabetis tipus 2 és la forma de diabetis més comuna i afecta un 85–90% de totes les persones amb diabetis
- pel general afecta als adults ja grans, però cada vegada es diagnostiquen més persones joves de diabetis tipus 2

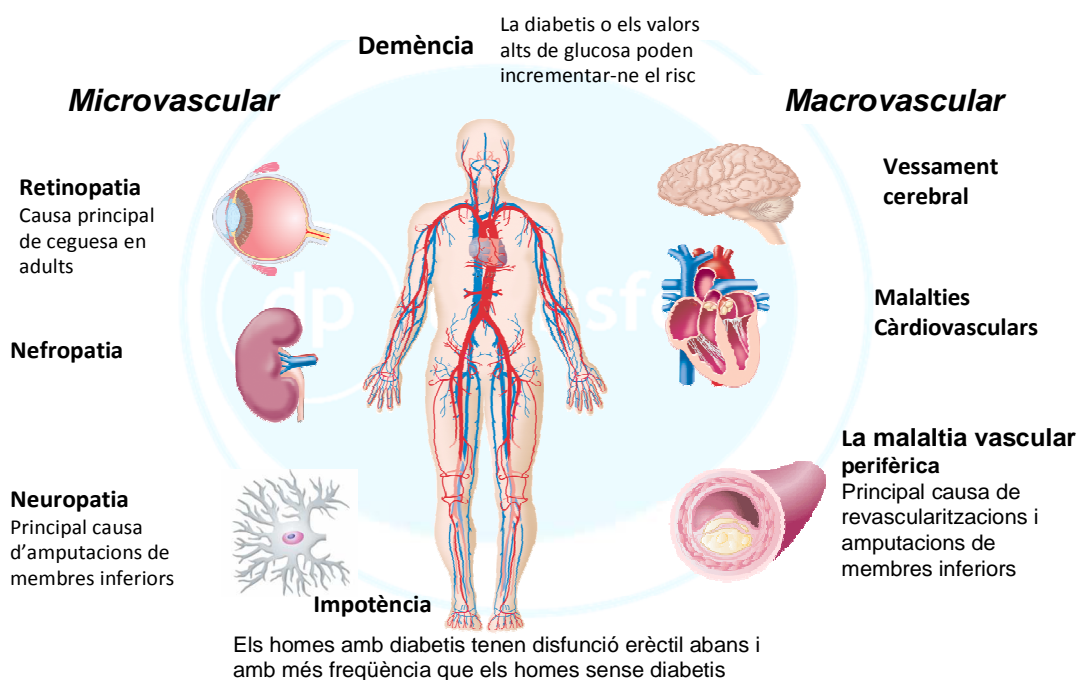
Què és la prediabetis?

- Abans de diagnosticar la diabetis, les cèl·lules del cos es fan resistents a la insulina i els nivells de glucosa a la sang són més alts del normal, però no prou alts com per a parlar de diabetis
- Aquest estat s'anomena "Glucosa basal alterada (GBA)" o "intolerància a la glucosa (IGT)".
- Les persones amb GBA o IGT tenen un alt risc de progressar cap a la diabetis tipus 2, per bé que això no és un fet.

Com prevenir i controlar la diabetis?

- Amb el temps la diabetis pot danyar el cor, els vasos sanguinis, els ulls, el ronyó i els nervis a causa de nivells de glucosa en sang massa alts.
- Ho anomenem complicacions micro- i macrovascular.
- Per bé que les complicacions de la diabetis a llarg termini es desenvolupen gradualment, poden acabar essent discapacitants i fins i tot esdevenir una amenaça per a la persona.
- La prediabetis també augmenta el risc de complicacions macrovasculars!

Complicacions Microvasculars i Macrovasculars de la Diabetis



Factors de risc de la diabetis tipus 2 i les seves complicacions

Factors de risc no modificables. Allò que vostè no pot canviar

- Edat
- Antecedents familiars
- Ètnia
- Baix pes en néixer

Factors de risc modificables- allò que vostè pot canviar

- Sobrepès / obesitat
- Obesitat abdominal
- Poca activitat física
- Dieta poc saludable
- Fumar

Factors de risc susceptibles de canvis

- Privació del son
- Angoixa i depressió
- Contaminants ambientals
- Flora bacteriana intestinal

Prevenir la diabetis tipus 2 i les seves complicacions

- La diabetis tipus 2 es pot prevenir o si més no, posposar la seva aparició mitjançant canvis en l'estil de vida
- Els canvis en l'estil de vida sembla que superen el risc genètic de la diabetis tipus 2.
- La sensibilitat a la insulina es pot modificar canviant l'estil de vida.
- Els canvis en l'estil de vida, per exemple, la reducció de pes, l'activitat física, la qualitat de la dieta, també poden modificar la secreció d'insulina
- Els mateixos factors actuen contra les complicacions

Diversos estudis han demostrat que el risc de diabetis i/o les seves complicacions disminueix en les persones que

- mantenen un pes normal o redueixen un 5–10% (or 5 kg) de pes
- són físicament actius
- no fumen
- tenen cura de la seva tensió arterial i dels lípids
- prenen suficient fibra i gra sencer
- prenen pocs refrescos ensucrats i/o gra refinat (e.g. arròs blanc)
- prenen més proteïnes vegetals en lloc de proteïnes animals
- prenen oli vegetal en lloc de mantega i altres àcids grassos saturats
- prenen lactis desnatats
- prenen més fruita, verdura, llegums i nous
- prenen menys de 4 tasses de cafè o te al dia
- prenen alcohol amb moderació (~2 racions al dia)