

Επιδημία διαβήτη σε παιδιά και εφήβους (Μαίρη Κατσανοπούλου)

Categories : [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

Date : 14 Νοεμβρίου, 2007

ΕΞΑΠΛΑΣΙΑΣΤΗΚΕ Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΕ ΜΙΑ ΓΕΝΙΑ

Τα οκτώ στα δέκα περιστατικά σακχαρώδους διαβήτη θα μπορούσαν να είχαν προληφθεί με το χάσιμο λίγων κιλών και μισή ώρα περπάτημα την ημέρα. Η επιδημία του διαβήτη τύπου 2 εξαπλώνεται πλέον παγκοσμίως και στα παιδιά και στους εφήβους παράλληλα, ενώ ο διαβήτης τύπου 1 (ινσουλινοεξαρτώμενος) αυξάνεται στους νέους κατά 3% τον χρόνο. Σε αυτούς είναι αφιερωμένη η φετινή **Παγκόσμια Ημέρα για τον Διαβήτη, στις 14 Νοεμβρίου**. Η υπεύθυνη του Διαβητολογικού Κέντρου στο Γενικό Νοσοκομείο Πολυκλινική Αθηνών, **Μαριάννα Μπενρουμπή**, ενημερώνει για τις νέες κατευθυντήριες οδηγίες όσον αφορά την καλή ρύθμιση της νόσου, τις οποίες εξέδωσε η Παγκόσμια Οργάνωση για τον Διαβήτη (IDF). Τονίζει ότι «δεν έχουμε κερδίσει τη μάχη εναντίον του διαβήτη» ούτε στην πρόληψη ούτε στην αντιμετώπιση, μιλάει για τις σύγχρονες θεραπείες και ξεδιαλύνει τους φόβους για την ινσουλίνη.

8 στους 10 διαβητικούς μπορούν να προλάβουν τη νόσο

Εξαπλασιάστηκε η συχνότητα εμφάνισης του σακχαρώδους διαβήτη μέσα σε μια γενιά! Διακόσια σαράντα επτά εκατομμύρια άνθρωποι υπολογίζεται ότι πάσχουν σήμερα από τη νόσο και προβλέπεται να φθάσουν τα τριακόσια ογδόντα εκατομμύρια σε μια δεκαπενταετία. Ο διαβήτης τύπου 1 (ο ινσουλινοεξαρτώμενος), που πλήττει νέους ανθρώπους, αυξάνεται παγκοσμίως με ρυθμό 3% τον χρόνο.

Παράλληλα, εξαπλώνεται στα παιδιά και ο διαβήτης τύπου 2 (μη ινσουλινοεξαρτώμενος), που οφείλεται στον τρόπο ζωής. Γι' αυτό, το θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας του Διαβήτη στις 14 Νοεμβρίου το 2007 και το 2008 θα είναι «Ο διαβήτης στα παιδιά και τους εφήβους».

Εξάπλωση στα παιδιά

«Η εμφάνιση και η εξάπλωση του διαβήτη τύπου 2 στα παιδιά (κάτι αδιανόητο πριν

από μερικά χρόνια) κάνει επιτακτική την ανάγκη να ευαισθητοποιηθούν και να ενημερωθούν οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο σχετικά με την πρόληψη εμφάνισης της νόσου», προειδοποιεί η διαβητολόγος, υπεύθυνη του Διαβητολογικού Κέντρου στο Γενικό Νοσοκομείο Πολυκλινική κ. Μαριάννα Μπενρουμπή. «Ο διαβήτης τύπου 2 ολοένα και πιο συχνά κάνει την εμφάνισή του και στα παιδιά που υποτάσσονται όλο και περισσότερο στις βλαβερές συνήθειες του σύγχρονου τρόπου ζωής, την κακή διατροφή, την παχυσαρκία, τη λίγη άσκηση».

Πλέον του 50% των ατόμων με διαβήτη δεν έχει επίγνωση της κατάστασής του. «Το ανθρώπινο και το οικονομικό κόστος του διαβήτη μπορεί να μειωθεί δραστικά, αν επενδύσουμε στην πρόληψη και ιδιαίτερα στην έγκαιρη διάγνωση, ώστε να αποφύγουμε την εμφάνιση των χρόνιων επιπλοκών του», λέει η κ. Μπενρουμπή. «Το 80% των περιστατικών με διαβήτη τύπου 2 θα μπορούσε να είχε προληφθεί με την αλλαγή του τρόπου διατροφής (με επακόλουθο τη μείωση του αριθμού των παχύσαρκων ατόμων), καθώς και με την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας».

Και εξηγεί: «Πολύ απλά, αν τρώγαμε λιγότερο και ασκούμασταν περισσότερο. Η άσκηση δεν χρειάζεται να είναι επίπονη και για πολλές ώρες. Αρκεί μισή ώρα περπάτημα με σταθερό γρήγορο βήμα 4-6 φορές την εβδομάδα, αλλά αυτό να γίνεται συστηματικά».

(Πηγή: «ΤΑ ΝΕΑ» 25/10/2007)

ΣΧΕΤΙΚΟ ΑΡΘΡΟ:

[Χοληστερίνη - υπέρταση θερίζουν τα Ελληνόπουλα](#)