

»» UPOZORENJE Teška bolest može se sprečiti jednostavnom promenom navika

INSULINSKA REZISTENCIJA problem gojaznih i nervoznih

Prvo što treba da urade oni koji dobiju ovu dijagnozu je da promene loše navike u ishrani i počnu da vežbaju, kaže za Alo! endokrinolog Đorđe S. Popović

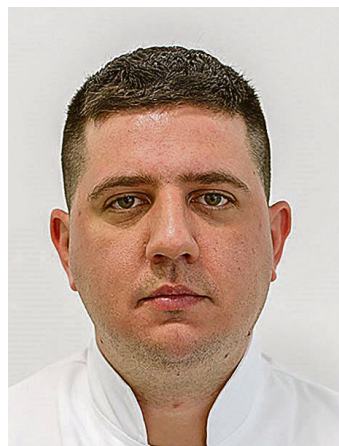
PIŠE: M. J. M.

Poslednjih nekoliko godina sve češće čujemo za insulinsku rezistenciju. Bolest modernog doba - nazivaju je neki, jer je ranije bila gotovo nepoznata.

Iako sama po sebi nije bolest, već poremećaj, može da dovede do ozbiljnijih oboljenja kao što je dijabetes tipa 2, povišen krvni pritisak, povišene masnoće u krvi, kardiovaskularne bolesti, sindrom policističnih jajnika... Kako je sprečiti, prepoznati i lečiti, za Alo! je objasnio endokrinolog, doc. dr Đorđe S. Popović sa Klinike za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma UKC Vojvodine.

Prema njegovim rečima, prvo što treba znati o insulinskoj rezistenciji je da predstavlja poremećeni odgovor tkiva jetre, mišića i masnog tkiva na dejstvo insulina.

Insulin je odgovoran da se glukoza - naš izvor energije odlaže u naše ćelije. Kada imamo insulinsku rezistenciju, naša gušterača luči više insulina kako bismo mogli da imamo više energije. Uglavnom nastaje kao posledica kombinovanog uticaja genetskih činilaca i nezdravih životnih navika, neadekvatnog načina ishrane i fizičke neaktivnosti. Iako predstavlja osnovu za razvoj tipa 2 šećerne bolesti, patološki porast nivoa glukoze u krvi (visokog šećera - prim. aut.) u uslovima insulinske rezistencije ne nastaje sve dok su ćelije gušterače sposobne da izluče dovoljno insulina. Ako pak one ne mogu to da obezbede, dolazi do porasta nivoa



glukoze u krvi i razvoja prediabetesa, a zatim i tipa 2 šećerne bolesti. Ipak, kod nekih osoba s insulinskom rezistencijom ne dolazi do svega toga jer njihov pankreas doživotno uspeva da izluči dovoljno insulina - kaže dr Popović.

S obzirom na to da je povezana s nagomilavanjem masnog tkiva, sve češća pojava insulinske rezistencije se može povezati i s porastom gojaznosti, ali zahvaljujući većoj dostupnosti dijagnostičkih testova i većoj svesti zdravstvenih radnika i celokupne populacije, ovaj problem se češće prepoznaje i kod



FOTO: SHUTTERSTOCK

gojaznih i kod normalno uhranjenih osoba.

Na postojanje insulinske rezistencije treba posumnjati kod osoba koje su prekomerno uhranjene ili gojazne, posebno u trbušnoj regiji. Pored toga, oni često imaju i povišen krvni pritisak, povišen nivo glukoze i triglicerida uz snižen nivo dobrog HDL holesterola u krvi. Istovremeno prisustvo određenog broja navedenih poremećaja se označava terminom „metabolički sindrom“ koji se smatra osnovnim kliničkim pokazateljem postojanja insulinske rezistencije. Ona može postojati i kod žena koje imaju policistične jajnike, nepravilnosti menstrualnog ciklusa, akne, pojačanu maljavost i prekomerno opadanje kose. Simptomi mogu biti i karakteristične promene na koži u vidu zadebljanja i prekomerne pigmentacije na vratu, pazuhu i preponama, a često je praće-

na i prekomernom glađu koja je posledica smanjene osetljivosti centra za sitost. Pored toga se mogu pojaviti otoci kao posledica prekomernog zadržavanja tečnosti zbog prevelike koncentracije insulina u krvi - kaže lekar.

Promene životnih navika, objašnjava dr Popović, osnova su lečenja, a to pre svega znači izmena ishrane i redovna fizička aktivnost.

Treba ograničiti kalorijski unos uz smanjenje ugljenih hidrata s visokim glikemijskim indeksom. Fizička aktivnost povećava potrošnju energije i poboljšava osetljivost mišićnog tkiva na dejstvo insulina. Ukoliko lekar proceni, uključuje se i primena lekova. Pored toga, neophodan je i prestanak pušenja, kako zbog nepovoljnog uticaja koje pušenje ima na insulinsku osetljivost, tako i zbog dodatnog povećavanja rizika razvoja kardiovaskularnih poremećaja. Umereno konzumiranje alkohola može imati povoljan uticaj na insulinsku osetljivost, međutim, njegova prekomerna upotreba izaziva

smanjenje osetljivosti na insulin uz mogući rizik razvoja insulinske rezistencije. Konačno, potrebno je izbegavanje stresnih situacija tokom kojih dolazi do povećanog lučenja pojedinih hormona koji nepovoljno utiču na insulinsku osetljivost - objašnjava dr Popović.

Sprovođenje ovih mera je, ističe endokrinolog, posebno važno među genetski predisponiranim osobama čiji su srodnici prekomerno uhranjeni ili gojazni, ili boluju od tipa 2 šećerne bolesti, povišenog krvnog pritiska, kardiovaskularnih bolesti.

Sa svoje strane, sprovođenjem edukacije zdravstvenih radnika i celokupnog stanovništva o zdravstvenim posledicama loših i promocija zdravih životnih navika, nadležne institucije afirmišu i prevenciju nastanka insulinske rezistencije. Takođe, akcije ranog otkrivanja bolesti u čijem nastanku ulogu ima i insulinska rezistencija imaju cilj da umanje poguban uticaj koji ove bolesti imaju na društvo u celini - zaključuje lekar.

I hrana može da bude lek

Pored promene životnih navika, objašnjava dr Popović, pozitivan efekat na insulinsku osetljivost imaju i materije iz namirnica. Jedan od primera je mioinozitol, ugljeni hidrat koji se stvara i u ljudskom organizmu, a kojim su najbogatije namirnice kao što su bademi, orasi, pasulj, grašak, zob, mekinje, dinja, citrusno voće (s izuzetkom limuna).



! ZABORAVITE NA CIGARE, A ALKOHOL KONZUMIRAJTE UMERENO