

## **Όλες οι νεώτερες εξελίξεις για τον Διαβήτη τύπου II**

**Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των ατόμων με διαβήτη τύπου 2 μειώνει τους θανάτους από καρδιαγγειακά αίτια κατά 66% !**

Άλλη μια σημαντική είδηση μας έρχεται από το πρόσφατο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Μελέτης Διαβήτη ( EASD) και συγκεκριμένα από την ομάδα του καθηγητή Dr. Björn Zethelius (Uppsala University, Sweden) .

Μελετώντας διαβητικούς ασθενείς οι οποίοι στην αρχή της μελέτης δεν ήταν σε κάποια άσκηση και που στη συνέχεια αύξησαν τη σωματική τους δραστηριότητα σημαντικά , διαπίστωσαν ότι μέσα σε μια πενταετία μείωσαν τον κίνδυνο θανάτου κατά σχεδόν δύο τρίτα .

Το σημαντικό μήνυμα από αυτή τη μελέτη είναι ότι ποτέ δεν είναι αργά για κάποιον που πάσχει από διαβήτη να ξεκινήσει να ασκείται .Συνήθως συστήνουμε σε αυτά τα άτομα κάποια φαρμακευτική αγωγή μαζί με διαίτα και είναι αλήθεια ότι εναποθέτουν σε αυτό το σχήμα όλες τις προσδοκίες τους για καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης .

Το ελπιδοφόρο εδώ μήνυμα είναι ότι όσο κι αν φαίνεται ουτοπικό , η έναρξη κάποιας δραστηριότητας έχει πάντα να προσφέρει σημαντικό όφελος στους πάσχοντες , όχι μόνο γιατί θα οδηγήσει σε καλύτερη γλυκαιμική ρύθμιση αλλά και γιατί μέσω αυτής θα μειώσει τον κίνδυνο θανάτου που είναι αυξημένος λόγω διαβήτη.

Δεν φτάνει λοιπόν να έχει ο διαβητικός στραμμένη την προσοχή του μόνο στα φάρμακα και τη διαίτα .Είναι εξ ίσου σημαντικό και το τρίτο σκέλος της θεραπείας που είναι η άσκηση και μάλιστα η οποιαδήποτε μορφή άσκησης .

Η σουηδική μελέτη ενισχύει μια άλλη Γερμανική μελέτη με ανάλογο στόχο και όσο και αν θεωρούμε δεδομένο ότι τα διαβητικά άτομα δύσκολα ακολουθούν κάποιο προτεινόμενο πρόγραμμα άσκησης σε σχέση με το γενικό πληθυσμό , ο Björn Zethelius μας απέδειξε το αντίθετο . Και τονίζει ότι είναι και η κουλτούρα του γιατρού σε κάθε χώρα που παίζει σημαντικό ρόλο στο να περάσει το μήνυμα αυτό στους ασθενείς του .

Το ίδιο τονίζει και ο Nick Wareham (Institute of Metabolic Science, Cambridge, UK ) , σημειώνοντας ότι τα οφέλη από αυτή την παρότρυνση μπορεί να φτάνουν τελικά πολύ πιο πέρα από την απλή ρύθμιση του διαβητικού , μέχρι και τη μείωση των περιστατικών καρκίνου και τη γενικότερη μείωση της θνησιμότητας από άλλα αίτια .

Και η δική μας εμπειρία σε διαβητικούς ασθενείς στον ελληνικό πληθυσμό συμφωνεί με αυτές τις παρατηρήσεις .

**Σωτήρης Αδαμίδης MD PhD**

Διευθυντής Α Παθολογικής Κλινικής Ιατρικού Κέντρου Αθηνών  
πρόεδρος ESODiMESO (European Society Diabetes Metabolic  
Syndrome & Obesity ) adamidis @ yahoo.com