

## Η δυσμενής επίδραση του αυξημένου σωματικού βάρους στο διαβήτη τύπου-2

Ο σακχαρώδης διαβήτης και θα εννοούμε πάντα το διαβήτη τύπου-2 πλέον και η παχυσαρκία, είναι σήμερα οι συχνότερες μεταβολικές νόσοι. Μάλιστα, η συχνότητα εμφάνισής τους σήμερα είναι αυξημένη σε σύγκριση με πριν από λίγες δεκαετίες και η πρόβλεψη για το μέλλον είναι δυσμενέστατη, διότι φαίνεται ότι η αύξησή τους και η εμφάνιση των επιπλοκών τους, θα είναι εκρηκτική.

Παχύσαρκοι είναι το 60% και με βάρος γενικά πάνω από το φυσιολογικό έχει το 90% των διαβητικών, αφού γνωρίζουμε ότι η ύπαρξη αυξημένου σωματικού βάρους πολλαπλασιάζει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη. Σήμερα γνωρίζουμε ότι οι άνδρες εμφανίζουν διαβήτη σε μικρότερη ηλικία και μάλιστα σε χαμηλότερο σωματικό βάρος από ότι οι γυναίκες. Είναι πλέον κοινή γνώση ότι όσο μεγαλύτερη η αύξηση του σωματικού βάρους στη διάρκεια της ζωής τόσο μεγαλύτερος και ο κίνδυνος να εμφανιστεί διαβήτης. Δηλαδή όσο αυξάνεται το σωματικό λίπος και ιδιαίτερα το ενδοκοιλιακό λίπος τόσο αυξάνεται η αντίσταση των ιστών στη δράση της ινσουλίνης που παράγεται στο πάγκρεας από τα β-κύτταρα. Αυτή η αυξημένη ινσουλινοαντίσταση, δημιουργεί αντιρροπιστική υπερδραστηριότητα των β-κυττάρων, η οποία με την πάροδο του χρόνου, οδηγεί σε έκπτωση της λειτουργίας τους και την εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη.

Σήμερα πλέον γνωρίζουμε ότι είναι επιβαρυντικό στοιχείο η συνύπαρξη παχυσαρκίας στα άτομα με διαβήτη. Ο κίνδυνος να εμφανίσουν τα διαβητικά άτομα στεφανιαία νόσο, είναι αυξημένος ευθέως ανάλογα, όσο αυξημένο είναι το σωματικό τους βάρος. Επίσης, έχει αποδειχθεί ότι ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου σε άτομα με διαβήτη, αυξάνεται όσο πιο πολύ αύξησαν το σωματικό τους βάρος στην ενήλικη ζωή. Δεν είναι μόνο επιβαρυντική η επίδραση της παχυσαρκίας στα καρδιαγγειακά επεισόδια στο διαβητικό, αλλά επιδρά επιβαρυντικά και σε άλλους τομείς της υγείας του. Εντυπωσιακό είναι ότι έχει αποδειχθεί ότι η συνύπαρξη παχυσαρκίας σε άτομα με διαβήτη, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων τύπων καρκίνου και την από αυτούς θνητότητα. Επομένως, στη θεραπευτική αντιμετώπιση του διαβήτη, εκτός της επικέντρωσης στο γλυκαιμικό έλεγχο, θα πρέπει να αντιμετωπίζεται, για τους λόγους που προαναφέρθηκαν, οπωσδήποτε και το τυχόν αυξημένο σωματικό βάρος.

### Πηγές:

1. Cho E, Manson JE, Stampfer MJ, et al. A prospective study of obesity and risk of coronary heart disease among diabetic women. *Diabetes Care* 2002; 25: 1142-1148.
2. Wei M, Kampert JB, Barlow CE, Nichaman MZ, Gibbons LW, Paffenbarger RS Jr, Blair SN. Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-weight, overweight, and obese men. *JAMA* 1999; 282: 1547-1553.
3. Tobias DK, Pan A, Jackson CL, O'Reilly EJ, Ding EL, Willett WC, Manson JE, Hu FB. Body-mass index and mortality among adults with incident type 2 diabetes. *N Engl J Med* 2014; 370: 233-244.
4. Verlato G, Zoppini G, Bonora E, Muggeo M. Mortality from site-specific malignancies in type 2 diabetic patients from Verona. *Diabetes Care* 2003; 26: 1047-1051.

### Keywords:

- διαβήτης
- σωματικό βάρος
- παχυσαρκία
- καρδιαγγειακά επεισόδια
- καρκίνος
- πάγκρεας
- β-κύτταρα

- ινσουλινοαντίσταση