

Η πρωτοφανής εμφάνιση Διαβήτη τύπου 2 σε παιδιά & εφήβους τα τελευταία χρόνια: αίτια και πρόληψη

Μόλις πριν 2-3 δεκαετίες, στα κριτήρια κατάταξης του διαβήτη σε τύπο 2 ήταν και η ηλικία του διαβητικού η οποία ήταν μεγαλύτερη των 35 ετών. Δυστυχώς όμως, η επιδημία της παχυσαρκίας άλλαξε τα δεδομένα. Σήμερα, στις δυτικούς τύπου κοινωνίες ολοένα και προσβάλλει περισσότερα άτομα και μάλιστα όλο και πιο μικρές ηλικίες εμφανίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό παχυσαρκία, αλλά επιπλέον και η βαρύτητα του βαθμού της παχυσαρκίας είναι όλο και πιο αυξημένη.

Είναι σήμερα επιστημονικά απόλυτα γνωστό ότι η παχυσαρκία, δηλαδή το αυξημένο σωματικό λίπος, είναι η κύρια γενεσιουργός αιτία εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 τόσο στους ενήλικες όσο και στις νεαρότερες ηλικίες. Η αυξημένη ποσότητα λίπους στο σώμα και ιδιαίτερα η αυξημένη ποσότητα ενδοκοιλιακού (σπλαχνικού) λίπους, προκαλεί αυξημένη αντίσταση στη δράση της ενδογενούς (αυτής που παράγει ο ίδιος ο οργανισμός) ινσουλίνης στο ήπαρ (σुकώτι) και αυτή είναι μία από τις βασικότερες διαταραχές που θα προκαλέσουν την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2. Επειδή στις μέρες μας η παχυσαρκία ξεκινάει από πολύ μικρές ηλικίες, από τους πρώτους μήνες της ζωής, και επειδή ο βαθμός της παχυσαρκίας είναι σημαντικά σοβαρότερος σε σχέση με το παρελθόν, δίνεται έτσι η δυνατότητα να αναπτυχθούν πολύ νωρίτερα και πολύ ταχύτερα, με τελικό αποτέλεσμα την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2 σε πολύ νεαρότερες ηλικίες, όπως στην εφηβική και σπανιότερα στην παιδική ηλικία.

Γνωρίζουμε ότι οι κύριες αιτίες για να εμφανιστεί η παχυσαρκία είναι η αυξημένη πρόσληψη θερμίδων ή/και η μειωμένη θερμιδική κατανάλωση. Παιδιά και έφηβοι σήμερα, τρώνε πολύ συχνά, καθημερινά και μάλιστα πολλές φορές την ημέρα, πρόχειρο φαγητό όπως χάμπουργκερ, πίτσες, σουβλάκια, σάντουιτς, πατατάκια, γαριδάκια κτλ, όπως επίσης τρώνε και πολλά γλυκά πχ σοκολάτες, παγωτά, τούρτες, μιλκσέικ, χυμούς, αναψυκτικά κτλ. Όλα τα αναφερθέντα τρόφιμα είναι άκρως θερμιδογόνα, λόγω της πολύ αυξημένης θερμιδικής τους πυκνότητας (πάρα πολλές θερμίδες σε πολύ μικρό μέγεθος) και επομένως άκρως παχυσαρκιογόνα. Επιπρόσθετα, πλέον τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν ελάχιστη σωματική δραστηριότητα, αφού οι απαιτήσεις των μαθημάτων στο σχολείο αλλά και εξωσχολικά (ξένες γλώσσες, φροντιστήρια κτλ) είναι υπερβολικές και αναγκάζονται από μικρή ηλικία να καθλώνονται διαβάζοντας για πολλές ώρες την ημέρα. Επιπλέον και ο ελεύθερος χρόνος τους ξοδεύεται μπροστά σε μία οθόνη τηλεόρασης ή υπολογιστή ή ηλεκτρονικού παιχνιδιού, με αποτέλεσμα όλες οι ώρες του 24ώρου τους να χαρακτηρίζεται από ακινησία. Πλην της μαθητικής καθιστικής ζωής, έρχεται η παντελής έλλειψη άσκησης να επιβαρύνει την όλη κατάσταση. Η έλλειψη προγραμμαμάτων άσκησης στο σχολείο, η έλλειψη χρόνου και η έλλειψη κατάλληλων αθλητικών χώρων για τους νέους (και όχι μόνο για τους αθλητές) είναι οι βασικές και σημαντικές αιτίες μειωμένης ενεργειακής κατανάλωσης.

Άρα, για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε παιδιά και εφήβους, πρέπει να εστιάσουμε στην πρόληψη της παχυσαρκίας σε αυτές τις ηλικίες και όχι μόνο, αφού η παχυσαρκία πλην της εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, είναι υπεύθυνη για την εμφάνιση και πολλών άλλων σημαντικών νόσων όπως πχ υπέρταση, στεφανιαία νόσος, αγγειακό εγκεφαλικό, καρκίνοι κτλ.

Πηγές:

- ⊕ https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-communication-programs/ndep/living-with-diabetes/youth-teens/diabetes-children-adolescents/Documents/overview-of-diabetes-children-508_2014.pdf
- ⊕ <https://www.ndss.com.au/type-2-diabetes-in-children-adolescents-information-sheet>
- ⊕ <http://guidelines.diabetes.ca/browse/Chapter35>
- ⊕ <https://www.cdc.gov/healthyschools/obesity/facts.htm>
- ⊕ World J Diabetes. 2013 Dec 15; 4(6): 270–281
- ⊕ Diabetes Care 2011 May; 34(Supplement 2): S161-S165
- ⊕ Clinical Diabetes 2002 Oct; 20(4): 217-218

KEYWORDS:

- Διαβήτης
- Διαβήτης τύπου 2
- Σάκχαρο
- Παχυσαρκία
- Άσκηση
- Διατροφή
- Ρύθμιση
- Πρόληψη
- Γονείς
- Οικογένεια