

Tu també pots tenir diabetis

▶ El 70% dels casos de diabetis tipus 2 es poden prevenir amb una alimentació saludable i la pràctica regular d'activitat física

REDACCIÓ. FIGUERES

■ El 14 de novembre se celebra el Dia Mundial de la Diabetis. L'Organització Mundial de la Salut considera que la diabetis, especialment la tipus 2, és una pandèmia que amenaça greument la salut mundial. Actualment, al món viuen més de 425 milions de persones amb diabetis, 600.000 a Catalunya. I es calcula que, sense una acció coordinada de tots els països per lluitar contra aquesta malaltia, el 2045 aquesta xifra augmentarà fins als 629 milions.

QUINS TIPUS DE DIABETIS HI HA?

▶ **Diabetis mellitus tipus 1:** sol aparèixer en la infància, l'adolescència i la joventut d'una manera brusca i s'agreuja ràpidament, si no s'aplica el tractament adequat. Cal tractar-la amb insulina.

▶ **Diabetis mellitus tipus 2:** acostuma a manifestar-se a partir dels 40 anys i pot passar desapercibuda durant força temps, cosa que en dificulta el

diagnòstic i el tractament precoços. Està molt condicionada per factors de tipus hereditari i està associada sovint a obesitat, sedentarisme, hipertensió arterial i alteracions dels greixos a la sang. D'entrada no cal administrar insulina.

▶ **Diabetis gestacional:** es pot presentar durant l'embaràs en dones que prèviament no en tenien. Aquesta situació apareix en, aproximadament, el 10% de les embarassades. Hi ha alguns factors que en faciliten l'aparició: edat superior als 30-35 anys, obesitat, antecedents de diabetis a la família i diabetis gestacional en embarassos previs. Sempre s'ha de tractar i no fer-ho pot provocar problemes en el nadó i en la mare.

▶ **Diabetes mellitus secundària:** la causa és una malaltia o un tractament medicamentós capaç d'eleva, inadequadament, la quantitat de glucosa a la sang. Un cop desapareguda la causa, es pot recuperar la normalitat.

QUÈ LA PROVOCA?

Les principals causes són tres:

- ▶ **1.** El pàncrees no produeix prou insulina
- ▶ **2.** Les cèl·lules del cos tenen problemes per identificar i utilitzar correctament la insulina
- ▶ **3.** Estils de vida inadequats

ES POT PREVENIR?

Tal com explica Armand Grau, metge adjunt del Servei de Medicina Interna de l'Hospital de Figueres, «en el cas de la diabetis tipus 1 es pot estudiar el risc de malaltia en els familiars de pacients, analitzant a la sang la presència d'anticossos dirigits contra els illots del pàncrees. Aquests familiars en risc de tenir DM1 reben educació sobre la salut i se'ls fa un seguiment, ja que encara s'està estudiant la manera de prevenir-la. En canvi, en el tipus 2, els factors de risc hi juguen un paper molt important i tenen relació amb l'estil de vida que porti la persona».

I reflexiona: «D'aquí que el seu creixe-

ment en els últims anys sigui tan gran, perquè cada vegada la població és més obesa i sedentària». «Segons dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya del 2017, un 8,5% de la població catalana de 15 anys i més estava diagnosticada de diabetis i més del 90% d'aquesta població tenia la tipus 2», afegeix el doctor Grau.

Es fonamental remarcar que la meitat dels casos de tipus 2 es poden prevenir amb una alimentació saludable i la pràctica regular d'activitat física. Per això la recomanació que fa el metge de l'Hospital de Figueres respecte a la dieta és clara: «Seguir la dieta mediterrània, aliments amb baix contingut de calories i de greixos, dieta rica en verdura, fruita fresca, cereals integrals, llegums, peix, iogurt, fruita seca i oli d'oliva verga extra. Limitar la carn vermella i evitar les begudes ensucrades i els aliments processats». I pel que fa a l'activitat física, «fer exercici d'intensitat moderada, com caminar ràpid, durant un mínim de 150 minuts a la setmana», conclou Armand Grau.

SABÍEU QUE..

■ El tractament de la diabetis té tres pilars fonamentals que han d'estar en equilibri:

1. La insulina. Administrar insulina és substituir la funció del cos que fa falta. N'hi ha de diferents tipus i de diferents durades d'acció. Gairebé sempre s'administra amb una injecció subcutània.

2. La dieta. Les persones amb diabetis han de controlar molt bé l'alimentació. Han de conèixer la quantitat de sucre que porten els aliments i saber quan i què poden prendre en cada moment.

3. L'exercici. La pràctica esportiva fa consumir glucosa. Això farà que, depenent de l'exercici que es realitzi, també s'hagi de modificar una mica l'alimentació i, a vegades, també la quantitat d'insulina.

Més d'un 40% dels afectats desconeix que pateix diabetis. És per això que cal estar atent als signes i símptomes d'alerta: visió borrosa, falta d'ener-

gia, molta set, pèrdua de pes o necessitat d'orinar molt sovint. Si us passa alguna d'aquestes coses, demaneu hora amb un professional sanitari. En la diabetis tipus 1, els símptomes tendeixen a aparèixer de manera sobtada (setmanes) i poden ser greus, mentre que en la tipus 2, generalment, són d'aparició lenta, menys manifesta i progressiva (anys) i, per tant, costen més d'identificar.

