

## CE ESTE DIABETUL?

Diabetul este o afecțiune cronică caracterizată de faptul că organismul nu poate folosi glucidele din alimentație. Glucoza este sursa principală de energie a organismului, însă, pentru a putea fi utilizată, ea trebuie să pătrundă în celule. Acest lucru se face cu ajutorul insulinei, un hormon secretat de pancreas, care are rolul de a menține nivelul glucozei în sange în limitele normale.

Diabetul începe să își facă simțită prezența atunci când pancreasul nu produce destulă insulină sau chiar deloc, ori atunci când insulina nu este folosită corect.

Factorii ereditari pot juca un rol important în apariția diabetului, însă cauza exactă care duce la această anomalie a pancreasului nu este pe deplin cunoscută.

Dacă diabetul zaharat de tip 1 (insulino-dependent) nu poate fi prevenit, într-o mare măsură, apariția diabetului zaharat de tip 2, care este și cea mai răspândită formă a afecțiunii – aproximativ 90% dintre cazuri sunt reprezentate de diabetul zaharat de tip 2, potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, poate fi prevenită sau întârziată.

Instalarea diabetului zaharat de tip 2 este favorizată și de factori precum: obezitatea, hipertensiunea, sedentarismul, alimentația nesănătoasă, istoricul familial de diabet, înaintarea în vârstă sau toleranța scăzută la glucoză. Astfel, adoptarea unor obiceiuri alimentare sănătoase, menținerea unei greutate în limite normale, intensificarea activității fizice sunt cele mai la îndemână măsuri de prevenție împotriva diabetului zaharat de tip 2.

În ceea ce privește diabetul zaharat de tip 1, deși nu se poate vorbi despre prevenție, un stil de viață sănătos contribuie la menținerea

sub control a afecțiunii.

Există câțiva factori de risc pe care îi puteți modifica, astfel încât să reduceți semnificativ șansele de a face diabet. Acești factori includ greutatea ponderală excesivă, sedentarismul, fumatul, stresul sau consumul excesiv de alcool.

Diabetul este o afecțiune cronică de care suferă **peste 11% dintre români**, arată datele Studiului PREDATORR, realizat de **Societatea Română de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice, în parteneriat cu Societatea Română de Nefrologie**.

Statistici sumbre oferă și Organizația Mondială a Sănătății, care avertizează că până în anul 2030 numărul persoanelor cu diabet se va dubla.

## Ați fost diagnosticat cu diabet?

## Iată care pot fi semnalele de alarmă trimise de picior:

Modificarea culorii pielii

Umflarea piciorului sau a gleznei

Unghii încarnate și micoze ale unghiilor de la picioare

Dureri la nivelul picioarelor

Ulcerații la nivelul picioarelor, care se vindecă foarte lent

Piele crăpată, în special în zona călcâielor

Senzație de amorțeală a picioarelor

Senzație de amorțeală a gleznelor

Bătături sângerânde și calusuri

**AFLĂ MAI MULTE DESPRE PICIORUL DIABETIC**