Aktywność fizyczna w walce z cukrzycą i otyłością

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 28, grudzień 2022 11:12
Alicja Cisowska
Odsłony: 442

Cukrzyca dotyka miliony ludzi na świecie. Nie boli, dość długo może nie dawać wyraźnych objawów. To pierwsza niezakaźna choroba, uznana za epidemię XXI wieku. Blisko milion Polaków, może być nieświadomych swojej choroby. Jak można jej zapobiec?

W Polsce na cukrzycę choruje 3 miliony osób. Aż 90% zachorowań dotyczy cukrzycy typu 2, natomiast 10 % cukrzycy typu 1. Na cukrzycę typu 2 chorują coraz młodsze osoby.

Wspólnym elementem wszystkich typów cukrzycy jest podwyższony poziom glukozy we krwi. Działa on na nasze naczynia krwionośne tak jak rdza na metal. W efekcie powikłania cukrzycy dotyczą wszystkich organów.

Wpływ wysiłku fizycznego na rozwój cukrzycy

Odpowiednia dieta oraz aktywność fizyczna to skuteczny sposób by zapobiec cukrzycy oraz pomóc w jej leczeniu. Wysiłek fizyczny zwiększa wrażliwość tkanek obwodowych, głównie mięśni na wychwyt glukozy. Korzystnie wpływa na wartości ciśnienia tętniczego i profil lipidowy, poprawia samopoczucie.

Nawet pół godziny regularnej aktywności fizycznej każdego dnia realnie zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę. Preferowany w profilaktyce cukrzycy jest wysiłek aerobowy czyli np. :

- spacer,
- nordic walking,
- pływanie,
- jogging,
- jazda na rowerze,
- aerobik.

Każdy może wybrać taką aktywność, która sprawi mu radość, można ćwiczyć w towarzystwie, a aktywność połączyć z dietą!

Ważne: Osoby bez powikłań cukrzycy, w wieku 18-64 lata zgodnie z zaleceniami WHO, powinny ćwiczyć intensywnie przez 150 min na tydzień (bieganie, pływanie, jazda na rowerze) lub wykonywać 300 min ćwiczeń o umiarkowanej intensywności (spacer, zakupy, praca na działce). Osoby z powikłaniami cukrzycy (stopa cukrzycowa, problemy ze wzrokiem, nerkami) zestaw ćwiczeń muszą skonsultować z lekarzem.

DASH w profilaktyce i leczeniu cukrzycy

W profilaktyce i leczeniu cukrzycy istotne jest również odpowiednie żywienie. Odżywianie według zasad diety DASH może nie tylko obniżyć ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu. Jest też polecane w profilaktyce cukrzycy i otyłości.

W celu znalezienia darmowej zdrowej diety zalogować się można na stronie Diety NFZ i korzystać z gotowych przepisów diety DASH: www.diety.nfz.gov.pl

Źródło: NFZ

Phoca PDF