

## Κατακόρυφη αύξηση της εμφάνισης παχυσαρκίας και διαβήτη στα παιδιά

12/Νοε/2019 12:22

Αφιερωμένηστην οικογένεια, είναι για δεύτερη χρονιά η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (14 Νοεμβρίου), με κεντρικό μήνυμα **"Ο Διαβήτης αφορά κάθε Οικογένεια"**. Στο πλαίσιο του εορτασμού της, η Ελληνική Διαβητολογική Εταιρία (ΕΔΕ) στοχεύει στην ανάδειξη και ενίσχυση του ρόλου της οικογένειας στην πρόληψη, διαχείριση, φροντίδα και εκπαίδευση, αναφορικά με το νόσημα, μέσω καμπάνιας ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, με τίτλο "Ανακάλυψε, Πρόλαβε, Διαχειρίσου τον Διαβήτη... Εμπόδισε την εμφάνισή του στη δική σου Οικογένεια!".

*"Το 80% των περιπτώσεων ΣΔ τύπου 2 (ΣΔτ2) μπορεί να προληφθεί με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ενώ το 70% των πρώιμων θανάτων των ενηλίκων προκαλούνται από συνήθειες που υιοθετούνται κατά την περίοδο της εφηβείας. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται κατακόρυφη αύξηση της εμφάνισης παχυσαρκίας και ΣΔτ2 στα παιδιά και η ευθύνη βαρύνει αποκλειστικά τις οικογενειακές συνήθειες"*, ανέφερε κατά τη διάρκεια συνέντευξης Τύπου, ο **Γεώργιος Δημητριάδης, πρόεδρος της ΕΔΕ**. Πρόσθεσε ότι όταν η οικογένεια τρώει υγιεινά γεύματα και ασκείται, όλα τα μέλη της υιοθετούν και ενισχύουν συμπεριφορές, οι οποίες επιτρέπουν την πρόληψη του ΣΔτ2 ή την ευκολότερη διαχείριση του ΣΔ τύπου 1 (ΣΔτ1) όταν αυτός εμφανιστεί. *"Η μείωση της εμφάνισης του ΣΔ ξεκινά, επομένως, από το σπίτι και η οικογενειακή υποστήριξη είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την πρόληψη, πρώιμη εντόπιση, εκπαίδευση, ψυχική-συναισθηματική στήριξη, φροντίδα και διαχείριση του ΣΔ"*.

Οι ειδικοί τονίζουν την **διαφοροποίηση και τροποποίηση του τρόπου ζωής**, με εξατομικευμένες παρεμβάσεις στη διατροφή και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, υπογραμμίζοντας ότι τριάντα λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας κάθε μέρα (περπάτημα, ήπιο τρέξιμο ή άλλη μορφής αερόβια αύξηση) και 5-10% απώλεια βάρους, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ΣΔτ2 κατά 58%. Ειδικά όσον αφορά τα παιδιά, επισημαίνουν την μείωση της κατανάλωσης κακής ποιότητας φθηνών επεξεργασμένων τροφίμων, καθώς και ελάττωση του χρόνου που τα παιδιά δαπανούν σε καθιστικές δραστηριότητες.

Ο πρόεδρος της ΕΔΕ, αναφερόμενος στα νεότερα δεδομένα αντιμετώπισης της νόσου, είπε ότι "οι εξελίξεις στη θεραπεία του ΣΔ είναι ραγδαίες και εντυπωσιακές. Από την κλασική προσέγγιση, με στόχο μόνο τη μείωση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης, έχουμε φθάσει στην ολιστική εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση σε όλα τα επίπεδα (φάρμακα, διατροφή, θεραπευτική

άσκηση, διαχείριση του stress), με κύριο στόχο την προφύλαξη καρδιάς-αγγείων-νεφρών, αλλά και την απώλεια βάρους-αποφυγή υπογλυκαιμιών".

### Ο Σακχαρώδης Διαβήτης σε αριθμούς

Σε όλο τον κόσμο, 425 εκατ. ενήλικες (18-99 ετών) πάσχουν από ΣΔ, αριθμός ο οποίος αναμένεται να φθάσει τα 693 εκατ. το 2045, με τα 2/3 αυτών να αφορούν παραγωγικές ηλικίες. Ο αριθμός των ατόμων με ΣΔτ1 (0-19 ετών) ανέρχεται σε 1.106.500. Ο συνολικός αριθμός των θανάτων που οφείλονταν στον ΣΔ ανήλθε το 2017 σε 4 εκατ. (κυρίως λόγω καρδιαγγειακών επιπλοκών). Στην Ελλάδα, ο ΣΔ παρουσιάζει ανοδική τάση τις τελευταίες δεκαετίες. Σύμφωνα τη μελέτη EMENO (Εθνική Μελέτη Νοσηρότητας και Παραγόντων Κινδύνου) που έγινε με τη συνεργασία των Ιατρικών Σχολών της χώρας και ολοκληρώθηκε το 2016, η συχνότητα του ΣΔτ2 **έχει τετραπλασιασθεί τα τελευταία 30 χρόνια** και υπολογίσθηκε στο 11-12% του πληθυσμού. Επιπρόσθετα, τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται αύξηση της συχνότητας και του ΣΔτ1, ο οποίος, αν και αφορούσε, κυρίως, μικρές ηλικίες, τα τελευταία χρόνια εμφανίζεται και σε μεγαλύτερες (μετά τα 40), σε ποσοστό άνω του 40%.

Οικεπρόσωποι της ΕΔΕ παρουσίασαν στοιχεία και για το κόστος επιβάρυνσης των Συστημάτων Υγείας από δαπάνες νοσηλείας και θεραπείας. Στοιχεία από την Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη αναφέρουν, ότι για τις ηλικίες 20-79 χρόνια, οι συνολικές δαπάνες αυξήθηκαν από 232 δισ. δολάρια το 2007, στα 727 δισ. δολάρια το 2017. Στην Ελλάδα υπολογίσθηκε ότι ο καλά ρυθμισμένος ασθενής με ΣΔ χωρίς επιπλοκές και συνοσηρότητες, στοιχίζει περίπου 1.000 ευρώ ανά έτος, ο αρρυθμιστος τουλάχιστον 50% επιπλέον, ενώ ο αρρυθμιστος ασθενής με ΣΔ, επιπλοκές και συνοσηρότητες στοιχίζει πάνω από 7.500 ευρώ ανά έτος. Όπως αναφέρθηκε, το κόστος εκτιμάται ότι είναι υψηλότερο, καθώς δεν έχουν συνυπολογισθεί οι δαπάνες που αφορούν τον ΣΔτ2 στα παιδιά και τους εφήβους.

Πηγή: ΑΠΕ

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)