

«Νέα έρευνα: Ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να “νικηθεί” μέσα σε 4 μήνες», από το glykouli.gr!

Ο διαβήτης τύπου ΙΙ μπορεί να αντιστραφεί με τη βοήθεια εντατικής ιατρικής θεραπείας, που συνδυάζει φάρμακα με δίαιτα και γυμναστική, αναφέρουν επιστήμονες από τον Καναδά.

Σε μελέτη όπου δοκίμασαν ένα πολύ εντατικό θεραπευτικό σχήμα, διαπίστωσαν ότι το 40% των ασθενών με τύπου ΙΙ διαβήτη παρουσίασαν ύφεση της κατάστασής τους.

Σύμφωνα με την κύρια ερευνήτρια Dr. Natalia McInnes, επίκουρη καθηγήτρια στον **Τομέα Ενδοκρινολογίας και Μεταβολισμού του Πανεπιστημίου ΜακΜάστερ**, τα νέα ευρήματα υποστηρίζουν τη θεωρία ότι η συγκεκριμένη μορφή διαβήτη, που σχετίζεται με τον τρόπο ζωής, **μπορεί να αντιστραφεί.**

«Η έρευνά μας θα μπορούσε να μετατοπίσει τη θεραπευτική προσέγγιση του διαβήτη τύπου ΙΙ από την απλή γλυκαιμική ρύθμιση στην ύφεση με εντατική παρακολούθηση, ώστε να γίνουν αμέσως αντιληπτές τυχόν υποτροπές. Η ιδέα της υποτροφής είναι πολύ δελεαστική για τους ασθενείς. Τους παρακινεί να κάνουν σημαντικές αλλαγές στον τρόπο ζωής τους και να συμμορφώνονται με την φαρμακευτική αγωγή ώστε να πετύχουν φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης», δήλωσε η **Dr. McInnes.**

Όπως η ίδια εξήγησε, η φυσιολογική γλυκόζη (σάκχαρο) αίματος φαίνεται ότι **δίνει την ευκαιρία στο πάγκρεας να ξεκουραστεί και μειώνει τα αποθέματα λίπους στο σώμα**, και αυτές οι αλλαγές με τη σειρά τους βελτιώνουν την παραγωγή και την αποτελεσματικότητα της ινσουλίνης.

Στην έρευνα συμμετείχαν 83 πάσχοντες από διαβήτη τύπου ΙΙ, ηλικίας 30-80 ετών, οι οποίοι είχαν διαγνωστεί έως και τρία χρόνια νωρίτερα και ακολουθούσαν κλασική θεραπεία με ένα ή δύο φάρμακα ή/και προσεγμένη διατροφή.

Οι επιστήμονες τους χώρισαν σε τρεις ομάδες. Οι δύο από αυτές ακολούθησαν ένα εντατικό πρόγραμμα, με έντονη **γυμναστική επί 150 λεπτά την εβδομάδα** και **καθημερινό περπάτημα** (έπρεπε να κάνουν 10.000 βήματα την ημέρα), μείωση κατά **500 έως 750 των θερμίδων** που κατανάλωναν καθημερινά, και **λήψη αντιδιαβητικών φαρμάκων** από το στόμα συν **ινσουλίνη** το βράδυ. Η τρίτη ομάδα συνέχισε την κλασική θεραπεία (αυτή ήταν η ομάδα ελέγχου με την οποία συγκρίθηκαν τα αποτελέσματα των άλλων δύο).

Από τις δύο ομάδες του νέου προγράμματος, η μία το συνέχισε για 16 εβδομάδες και η δεύτερη για 8 εβδομάδες. Όταν πέρασαν τα καθορισμένα χρονικά διαστήματα οι εθελοντές διέκοψαν το εντατικό πρόγραμμα και **συνέχισαν να ρυθμίζουν το σάκχαρό τους μόνο με υγειονομολογικά μέτρα.**

Όπως γράφουν οι ερευνητές στο περιοδικό **Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**, τρεις μήνες αργότερα, 11 από τους 27 συμμετέχοντες στην ομάδα των 16 εβδομάδων είχαν πλήρη ή μερική ύφεση του διαβήτη τους, έναντι 6 από τους 28 στην ομάδα των οκτών εβδομάδων και 4 από τους 28 στην ομάδα ελέγχου.

Οι ερευνητές **δεν γνωρίζουν αν η ύφεση του διαβήτη έγινε εφικτή χάρη στα φάρμακα, στο αδυνάτισμα που επέφερε η σκληρή δίαιτα με τη γυμναστική ή χάρη στον συνδυασμό των δύο**, αλλά εκτιμούν πως αποδεικνύεται ότι η δίαιτα και η γυμναστική είναι δύο πολύ σημαντικές παράμετροι για τον γλυκαιμικό έλεγχο.

Πηγή: <http://mononews.gr/>

<http://glykouli.gr/11081/nea-erevna-o-diavitis-bori-na-nikithi-mesa-se-4-mines/>