

Posljednjih godina, ljekari su se fokusirali na rast dijabetesa među djecom i mladima. Međutim, najčešći oblik te bolesti - tip 2 - češći je kod ljudi u kasnijem dobu i kod onih koji se goje. Prije nego što osoba čestito i primijeti, oko struka i bokova pojave se nove naslage sala, a nedavna studija pokazuje da je rizik od šećerne bolesti srazmjerno proporcionalan obimu struka.

Statistike su dovoljno zastrašujuće da biste poželjeli da odmah prestanete da jedete. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da će za samo 5 godina, znači - oko 2015. - više od 2 milijarde odraslih osoba biti teže od normalnog, a čak 700 miliona će biti u kategoriji pregojaznih. Debljina i gojaznost postaju sve veći problem čak i u siromašnim i srednje bogatim zemljama. Smanjena fizička aktivnost i hrana sa velikim procentom masnoća i šećera - direktan su recept za globalnu epidemiju dijabetesa, dodaje Svjetska zdravstvena organizacija.

Dr. David Siscovick sa državnog univerziteta Washingtona, u Seattle-u, jedan je od istraživača koji je proučavao strukturu tijela, procenat nemasnog u odnosu na masno tkivo i uticaj povećane težine na rizik od dijabetesa kod više od 4 hiljade odraslih, od 65. godine starosti pa nadalje: *Ako biste se našli u gornjoj petini populacije koju smo ispitivali, a to je gornjih 20 procenata u smislu procenta masnog tjelesnog tkiva, imali biste četverostruko veći rizik od dobijanja dijabetesa kasnije u životu.*

Na početku istraživanja, niko od učesnika nije imao dijagnosticiran dijabetes. Ljekari su samo pratili njihov indeks mase tijela, obim struka i odnos struka i kukova - u periodu od 12 godina. Muškarci koji su bili gojazni preko mjere imali su pet i po puta veći rizik od dijabetesa od onih koji su samo malo deblji od normale. Kod žena, taj je rizik bio veći oko tri i po puta. Eksperti vjeruju da je to zbog toga što su muškarci skloniji debljanju u predjelu stomaka.

Koliko god to bilo teško, Mary Biggs, koja je također sudjelovala u izvođenju studije, kaže da je održavanje težine u normalnim zdravim okvirima - jedini način smanjivanja rizika od dijabetesa: *Ovi rezultati potvrđuju značaj kontrole težine u srednjim godinama, a sugeriraju da kontrola težine ostaje važna i u kasnijem dobu - u smislu smanjenja rizika od dijabetesa.*

Studija je objavljena u Žurnalu Američkog medicinskog društva.

## Gojaznost vodi ka dijabetesu

Autor Redakcija

---

Izvor: VoA News

[www.medicina.ba](http://www.medicina.ba)

12.07.2010.