

Cukrzyca - z czym się mierzymy?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia „cukrzyca” to termin określający grupę chorób metabolicznych charakteryzujących się hiperglikemią, która wynika z defektu wydzielania i/lub działania insuliny.

Cukrzyca typu 2, której sprzyja nadwaga i choroba otyłościowa, uznawana jest za chorobę cywilizacyjną. Poprzedza ją stan przedcukrzycowy, który jest pomarańczowym światłem alarmującym, że można jeszcze odwrócić rozwój choroby. Aż 3 miliony Polaków może uniknąć zachorowania na cukrzycę **typu 2** lub znacznie opóźnić jej wystąpienie poprzez działania profilaktyczne – dobrze zbilansowaną dietę i aktywność fizyczną, już od najmłodszych lat. Jeżeli więc Twoje dziecko zmagą się z nadmiernymi kilogramami: nie czekaj – działaj!

Według Deklaracji Parlamentu Europejskiego z 16 kwietnia 2006 r. oraz rezolucji ONZ z 20 grudnia 2006 r., cukrzyca jest pierwszą z chorób niezakaźnych będącą chorobą epidemiczną. To wyraźny sygnał, że cukrzyca jest światowym zagrożeniem.

Według danych Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (International Diabetes Federation - IDF):

- o w 1980 r. liczba osób z cukrzycą na świecie = 153 mln
- o blisko 30 lat później – w 2008 r. = 347 mln
- o prognozy: dalszy wzrost liczby diabetyków na świecie do 552 mln w 2030 roku (66 mln w Europie)
- o do 2045 roku liczba ta wzrośnie globalnie do 700 milionów osób (68,1 mln w Europie)

Według danych IDF z 2019 roku:

- o **2.344 mln** osób w Polsce (w wieku 20-79 lat) – 8,1% populacji, **59.3 mln** dorosłych w Europie i około **463 mln** dorosłych osób na świecie Żyje z cukrzycą (IDF Diabetes Atlas, Ninth Edition)
- o niezdiagnozowana cukrzyca wśród dorosłych w Europie to aż **40.7%** (24.2 mln) przypadków, na świecie również 1 na 2 (ok. 232 miliony) osoby z cukrzycą jest niezdiagnozowana
- o **około 90 %** przypadków cukrzycy stanowi cukrzyca typu 2
- o cukrzyca spowodowała globalnie 4,2 miliona zgonów, w Europie: 465.900
- o cukrzyca skonsumowała co najmniej 760 miliardów dolarów światowych wydatków na zdrowie (w 2019 roku) - 10% całkowitych wydatków na dorosłych

Właściwie zbilansowana dieta i ruch, mają na celu utrzymanie właściwego poziomu glukozy we krwi. Prawidłowa dieta ważna jest także już w czasie stwierdzenia choroby i leczeniu przewlekłych powikłań cukrzycy.

Dla osób w grupie ryzyka konieczne jest także przeprowadzanie regularnych badań w kierunku cukrzycy, szczególnie u osób powyżej 45 roku życia lub w przypadku wystąpienia któregoś z charakterystycznych objawów.