

# LA DIABETIS

## INTRODUCCIÓ

El sucre (la glucosa) és la font d'energia més important del nostre organisme. Aquesta fa que els músculs siguin capaços de moure's, que el cervell pugui raonar, que les vísceres puguin realitzar les seves funcions. Però per tal que aquesta glucosa que es troba a la sang pugui ser utilitzada per les cèl·lules cal la presència de l'insulina. Aquesta és una proteïna sintetitzada pels illots de Langerhans del pàncrees. Quan no se sintetitza de manera adequada, la glucosa no pot penetrar dins les cèl·lules el que fa que s'acumuli en la sang. Aquest fet és l'anomenada diabetes. Aquesta malaltia es caracteritza per tenir símptomes com ara pèrdua de pes, poliúria (orinar en més quantitat que el normal i més vegades), polidipsia, polifàgia (menjar més de l'habitual). A banda d'això també té associades una sèrie de complicacions greus per la salut.

## QUINS TIPUS DE DIABETES HI HA?

La diabetes és una malaltia freqüent (afecta un 6% de la població de l'Estat espanyol). Pot tenir dos orígens diferents: Diabetes tipus 1 i diabetes tipus 2.

La diabetes tipus 1 (també anomenada insulíndependent o juvenil) és la menys freqüent (correspon al 5% del total dels casos de diabetes). Es caracteritza per iniciar-se de manera brusca, ràpida i abans dels 40 anys. Es deu a la destrucció de les cèl·lules  $\beta$  del pàncrees. Això porta associat la incapacitat de la síntesi d'insulina per part del pàncrees. Per aquesta raó una part del tractament serà l'administració d'insulina exògena. Aquest grup de diabetes té dos subtipus:

- Diabetes mellitus immunomediada: la causa de la destrucció de les cèl·lules  $\beta$  del pàncrees és per la pròpia acció auto-immune.
- Diabetes mellitus ideopàtica: no es coneix la causa de la destrucció de les cèl·lules  $\beta$  del pàncrees.

La diabetes tipus 2 (també anomenada diabetes no-insulíndependent) correspon al 95% dels casos d'aquesta malaltia. Es caracteritza per tenir un inici incidiós, poc a poc, no de manera brusca. Apareix a partir dels 30 anys i hi ha factors de risc que poden facilitar la seva aparició com són els antecedents familiars i l'obesitat, entre d'altres. Està causat des d'una resistència a la insulina predominant amb deficiència d'insulina relativa fins per una deficiència d'insulina predominant amb alguna resistència a la insulina.

Altres tipus de diabetes no associades a les tipus 1 i 2 són:

- Diabetes Mellitus Secundària: és l'associada a altres síndromes o malalties.
- Gestacional: és un grau d'intolerància a la glucosa durant l'embaràs.
- Hemostasi de glucosa alterada: estat metabòlic intermig entre hemostasi normal i diabetes.

## PER QUÈ CAL CONTROLAR LA DIABETES?

Així doncs els símptomes associats a la diabetes són principalment 4 (polidipsia, poliúria, polifàgia i pèrdua de pes) però la diabetes requereix un gran control per les seves possibles complicacions associades. Aquestes poden ser complicacions cròniques macrovasculars com ara cardiopatia isquèmica, malalties cerebrovasculars, etc. o bé microvasculars com ara retinopatia (podent arribar a la ceguera), nefropatia (pot ésser necessària la diàlisi) o neuropatia (s'afecta la sensibilitat dels nervis, per tant, això pot induir úlceres, infeccions, malfomacions). Per tant, la diabetes és una malaltia que s'ha de controlar per tal d'evitar complicacions en el futur.

## PREVENCIÓ

La prevenció de la diabetes se centrarà en les mesures higiènic-dietètiques.

Cal seguir una dieta equilibrada. Aquesta haurà de ser pobre en greixos, baixa en sal, rica en fibra (verdures, fruites senceres), controlar els carbohidrats (pa, pastes, midons, etc.), menjar més pollastre que carns vermelles i prendre més productes de gra sencer que farines refinades (millor l'arròs i el pa integral).

També cal mantenir un pes adequat eliminant el sobrepes.

El tercer pilar en la prevenció de la diabetes és la pràctica d'exercici físic. Aquest ajuda a cremar calories i baixar de pes.

## **TRACTAMENT**

El pilar fonamental del tractament de la diabetes són **les mesures higienico-dietètiques**, és a dir, una dieta adequada, la pràctica d'exercici físic i l'educació diabetològica. Aquestes tres han d'estar presents en tots els tipus de diabetes.

El **tractament farmacològic** pot ésser o no necessari depenent si les mesures higienico-dietètiques són suficients o no per controlar la glucèmia.

- Insulina: és l'administració d'insulina exògena.
- Hipoglucemiant Oral: són útils en casos de diabetis tipus 2
  - Fàrmacs estimuladors de la secreció endògena d'insulina: sulfonilurees i meglitinides.
  - Fàrmacs que milloren la utilització tissular de la insulina: biguanida i tiazolidindiones.
  - Fàrmacs que retrassen l'absorció d'alguns carbohidrats: inhibidors de les alfa-glucosidases intestinals.

## **CONCLUSIONS**

És important destacar que aquesta és una malaltia crònica. Per tal de retardar i disminuir les complicacions cal controlar-la i seguir les recomanacions.

- Cal vigilar el pes periòdicament i intentar ajustar-lo a l'ideal segons l'edat, sexe i l'alçada.
- Pot ser que, per les característiques de la diabetes, s'hagi de prendre medicaments. Caldrà seguir les indicacions de l'especialista.
- Els peus són una part delicada del cos de la persona diabètica. Qualsevol lesió pot donar lloc a trastorns greus. Per tant, cal seguir una bona higiene i revisar-los cada dia.
- Cal realitzar un autocontrol dels nivells de glucèmia seguint les indicacions dels professionals sanitaris.
- Cal seguir una dieta adequada al pes, l'activitat física i el tractament que segueixi la persona diabètica. Ha de ser la més variada possible, cal repartir equilibradament els aliments al llarg del dia i evitar passes llargues sense menjar.
- Cal revisar els ulls almenys un cop l'any.
- Una activitat física adequada ajuda a controlar els nivells de glucosa a la sang. L'exercici ha de ser l'adient per a la condició física, l'edat i el tipus de tractament. S'ha de fer regularment (cada dia si és possible) i s'han d'evitar exercicis poc habituals i excessius.
- Compartir informacions i dubtes i assessorar-se és fonamental per conèixer la malaltia i millorar la qualitat de vida. Pertànyer a una associació de diabètics pot ajudar molt.