



*«Mens sana in corpore sano» -
надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле
был здоровый дух».
Римский поэт Ювенал*

Сахарный диабет: факты и мнения

14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. В мире с сахарным диабетом (СД) в настоящее время живут и работают около 500 миллионов человек, в России почти 5 миллионов, на Ставрополье около 80 тысяч. Но если учесть тех, кто ведет не очень здоровый образ жизни и имеет наследственную предрасположенность, то реальная численность пациентов с СД в стране не менее 9 млн. человек (около 6% населения). «Молчаливый» или «немой убийца», такое имя получил диабет, протекающий на первых этапах не очень заметно для больного. Взаимосвязь между диабетом и ожирением доказана многочисленными статистическими данными и научными исследованиями. Даже избыточная масса тела находится под критикой врачей и сторонников здорового образа жизни, хотя несколько десятилетий назад она не очень привлекала внимание населения.

Переедание (повышенный аппетит), ведущее к ожирению, является одним из основных факторов развития СД 2 типа. И если среди лиц с нормальной массой тела частота возникновения сахарного диабета составляет 7,8%, то при избытке массы тела на 20% частота диабета составляет 25%, а при избытке массы тела на 50% частота равна 60%. Так возрастает риск развития СД 2 типа у людей с избыточной массой тела и ожирением или нет? Обратимся в качестве ответов к фактам и мнениям ученых.

Да, говорят учёные университета Эксетера в Великобритании. Согласно результатам исследования профилактики диабета, крупнейшего в мире исследования за последние 30 лет, умеренные изменения образа жизни, включая снижение веса на два-три килограмма и повышение физической активности в течение двух лет, снижают риск СД 2 типа на 40% – 47%. Важно при этом отметить, что потерянный вес не возвращался.

Аналогичной точки зрения придерживаются врачи из США. У каждого третьего американца есть предиабет, который часто приводит к СД 2 типа и другим

серьезным проблемам со здоровьем, таким как сердечные заболевания и инсульт. Хотя почти 90 процентов людей с этим заболеванием не знают, что у них оно есть. «Предиабет часто можно обратить вспять, если похудеть, правильно питаться и стать более физически активными», - утверждает Энн Олбрайт доктор медицинских наук.

По данным НМИЦ эндокринологии пятая часть населения в нашей стране находится в пограничном состоянии между СД и нормальным усвоением сахара, причём информированность граждан об этом заболевании крайне низка. В эпидемиологическом исследовании, в ходе которого брали анализ крови на сахар у «случайных прохожих» в разных городах России, приняли участие 6,5 тыс. человек, рассказала директор Института диабета НМИЦ эндокринологии академик РАН Марина Шестакова. Для выявления предиабета она рекомендует исследование сахара крови натошак один раз в год, определение индекса массы тела и гликированного гемоглобина.

Интересно ещё одно мнение. Налог на сахаросодержащие напитки в США может способствовать снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и СД утверждают эксперты из Научной школы питания имени Фридманов Университета Тафтса в США. В ходе наблюдений в течение 28,7 лет, исследователи установили, что налогообложение напитков с добавлением сахара эффективно не только для получения чистой прибыли и экономии затрат, но и с точки зрения показателей ССЗ и диабета у участников.

Власти Великобритании пересмотрели программу по борьбе с ожирением населения из-за риска осложнений от заражения коронавирусом SARS-CoV-2 для людей с лишним весом, говорится на сайте британского правительства. Как отмечают власти, ожирение - одна из крупнейших проблем страны: почти у двух третей совершеннолетних британцев (63%) есть лишний вес, каждый третий ребенок покидает начальную школу с диагностированным ожирением или избыточным весом. Расходы на связанные с этим диагнозом заболевания обходятся государственной системе здравоохранения в £6 млрд в год (более 500 млрд руб. по текущему курсу). У людей с ожирением, как отмечают власти, повышается риск смерти от COVID-19. В рамках новой кампании в Великобритании запретят показывать рекламу продуктов с высоким содержанием жира, сахара и соли по телевизору и в интернете до 21:00. Опрос в сентябре прошлого года показал, что почти половина всех рекламных объявлений о еде, транслировавшихся на протяжении месяца на телеканалах, была связана с жирными, сладкими и солеными продуктами. Этот показатель увеличивается до 60% в период с 06:00 до 21:00 — пик просмотра телевизора детьми. Британские власти собираются обсудить и полный запрет на онлайн-рекламу вредных продуктов в любое время. Помимо этого, они ограничат продвижение такой еды при помощи рекламных акций в духе «купи один, получи второй бесплатно». Власти запретят подобную рекламу в интернете и не позволят размещать товары с высоким содержанием сахара, соли и жира в первых рядах на полках и на видных местах (у кассы, при входе). Магазины будут поощрять за продвижение здорового питания и скидки на полезные продукты. Кроме того, в

Великобритании обяжут рестораны, кафе и закусочные указывать количество калорий для продаваемых блюд. До конца года власти обсудят и маркировку алкоголя, поскольку более 80% опрошенных британцев не знают о его калорийности.

Управляющий директор НИЦ «Здоровое питание» Зинаида Медведева предлагает сделать обязательным указание в маркировке продуктов наличие и объемы добавленного сахара. В настоящее же время в рамках проекта Роспотребнадзора «Светофор» производители могут указывать его содержание в маркировке на добровольной основе.

И в заключении ещё одно актуальное сообщение. «Анализ данных смертности от COVID-19 подтвердил две основные группы риска: люди возраста 60+ и пациенты с сахарным диабетом. Свыше 83% всех умерших от «ковида» (как основной причины смерти) были старше 60 лет. Пожилые люди, независимо от наличия иных заболеваний, более прочих подвержены риску развития тяжелых осложнений коронавируса, приводящих к летальному исходу», сообщил Михаил Анциферов, главный внештатный эндокринолог Департамента здравоохранения Москвы (ДЗМ). «У подавляющего большинства умерших пациентов с диабетом было ожирение. Длительность заболевания диабетом 1 типа – 25 лет, 2-го типа – 13 лет. То есть, в любом случае у всех умерших был диабет с «солидным» стажем».

По данным Regnum.ru, Medvestnik, РБК, RNS,
ДЗМ подготовил врач методист ГБУЗ СК
«СКЦОЗ и МП» Игорь Долгошеев