Warszawa, grudzień 2021 r.

Informacja prasowa

**Insulinooporność, czyli o krok od cukrzycy**

**Sprawdź, czy jesteś w grupie ryzyka**

**Szacuje się, że w Polsce może cierpieć na nią nawet kilkanaście milionów osób. Insulinooporność, która objawia się zmniejszoną wrażliwością na działanie insuliny, może być pierwszą fazą zaburzeń metabolicznych, których finalnym etapem często jest rozwój cukrzycy typu 2. Kto jest w grupie ryzyka insulinooporności i czy dzięki odpowiedniej diecie i zmianie stylu życia można cofnąć lub zniwelować jej skutki?**

**Insulinooporność jest stanem zwiększonej oporności tkanek (przede wszystkim mięśni, wątroby i tkanki tłuszczowej) na działanie insuliny wytwarzanej w trzustce, a dokładniej w komórkach beta wysp** Langerhansa. Hormon ten bierze udział w regulacji stężenia glukozy we krwi, przetwarzaniu węglowodanów w tłuszcze oraz zwiększeniu syntezy białek.

**Skąd się bierze insulinooporność?**

**W normalnych warunkach, w odpowiedzi na zjedzony posiłek, trzustka wydziela insulinę, której zadaniem jest obniżenie stężenia glukozy we krwi. Jeśli cały proces działa prawidłowo, cukier powstały ze strawionego posiłku jest odpowiednio metabolizowany. Jednak jak zauważa lek. Agnieszka Nowak-Musiej, diabetolog Grupy LUX MED, u osób cierpiących na insulinooporność mechanizm ten jest zaburzony –mimo wydzielanej przez trzustkę insuliny, tkanki z różnych powodów nie są na nią wrażliwe.**

***Insulinooporności towarzyszy często hiperinsulinemia, czyli stan, w którym z trzustki następuje zbyt duży wyrzut insuliny, zwłaszcza po posiłku. Na skutek zmniejszonej wrażliwości tkanek na ten hormon organizm, nie widząc efektu jego działania, wydziela go jeszcze więcej. W konsekwencji tego wzrasta apetyt, a wraz z nim następuje przyrost masy ciała, prowadzący do nadwagi lub otyłości. Chociaż wrażliwość komórek ciała na insulinę uwarunkowana jest genetycznie, największy wpływ na nią mają  czynniki środowiskowe: rodzaj i stopień otyłości, poziom aktywności fizycznej i rodzaj diety, ale także toczący się stan zapalny w organizmie. Tak więc choć insulinooporność przyspiesza przyrost masy ciała, to otyłość jest równocześnie jej największym czynnikiem wywołującym.***

Insulina, oprócz obniżania stężenia glukozy we krwi, nasila odkładanie tłuszczów w tkance tłuszczowej, dlatego w przypadku insulinooporności jeszcze łatwiej jest przybrać na wadze. Tak powstaje samonapędzający się mechanizm zaburzeń metabolicznych i hormonalnych.

**Jakie są objawy insulinooporności?**

Pierwsze symptomy trudno jest wychwycić i powiązać z insulinoopornością**, dlatego osoby zmagające się z tym problemem są często diagnozowane stosunkowo późno. Przyczyn poniższych dolegliwości doszukujemy się zwykle w innych zaburzeniach. Do najczęstszych objawów insulinooporności należą:**

* napady „wilczego głodu”;
* złe samopoczucie, senność lub wręcz rozdrażnienie po posiłku, zwłaszcza zawierającym dużą ilość cukrów prostych osłabienie, ogólne zmęczenie, rozdrażnienie, zmienne nastroje;
* zaburzenia koncentracji, problemy z pamięcią;
* częste bóle głowy;
* wzmożony apetyt na słodycze;
* nadmierna potliwość;
* łatwe przybieranie na wadze;

**Czy tylko osoby z otyłością narażone są na insulinooporność?**

Insulinooporność może dotyczyć każdego, bez względu na masę ciała, jednak prawdą jest, że szczególnie narażone na nią są osoby z otyłością. U nich schorzenie to pojawia się znacznie częściej. Dlaczego tak się dzieje? U osób z nadmierną masą ciała to właśnie otyłość brzuszna może wywołać insulinooporność, która utrudnia redukcję i w ten sposób tworzy się błędne koło. Nie są znane wszystkie przyczyny insulinooporności, jednak do głównych czynników ryzyka zalicza się między innymi siedzący tryb życia, zbyt częste spożywanie dużej liczby produktów o wysokim indeksie glikemicznym, zaburzenia hormonalne, wiek oraz wspomniane stany zapalne w organizmie czy uwarunkowania genetyczne.

**Mam insulinooporność – czy zachoruję na cukrzycę?**

Nie, nie każda osoba z insulinoopornością zachoruje na cukrzycę, jednak warto wiedzieć, że zdecydowana większość przypadków cukrzycy typu 2, ściśle powiązana jest właśnie z insulinoopornością. To jeden z pierwszych, bardzo wyraźnych znaków ostrzegawczych i czerwone światło, które alarmuje nas przed możliwym zachorowaniem na cukrzycę. Dlatego ważne jest, by w sytuacji zdiagnozowania insulinooporności, wdrożyć zdrowe nawyki żywieniowe w postaci zbilansowanej diety, zwiększonej aktywności fizycznej i rezygnacji z używek (alkohol, papierosy). Zmiana stylu życia ma ogromne znaczenie w zapobieganiu rozwojowi cukrzycy.

Najważniejszym elementem profilaktyki przeciwinsulinoopornościowej i przeciwcukrzycowej są jednak regularne, kompleksowe badania, których nie należy unikać. Morfologia, stężenie glukozy we krwi, kontrolny profil lipidowy czy pomiar masy ciała, obwodu w pasie i wskaźnik BMI warto wykonywać przynajmniej raz w roku. Takim profilaktycznym badaniom należy się poddawać oczywiście bez względu na wiek, jednak szczególnie ważne jest to po 40. roku życia.

**Profilaktyka 40 PLUS – bezpłatny kompleksowy pakiet badań NFZ**

W Centrach Medycznych LUX MED, w ramach narodowego programu [Profilaktyka 40 PLUS](https://www.luxmed.pl/dla-pacjentow/oferta/programy-profilaktyczne/profilaktyka-40-plus-pakiet-badannfz.html), można bezpłatnie wykonać komplet badań profilaktycznych. Jedynym warunkiem udziału jest posiadanie aktywnego ubezpieczenia oraz e-skierowania. Aby je uzyskać, należy wypełnić ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP), dostępnym na stronie [www.pacjent.gov.pl](http://www.pacjent.gov.pl) lub za pośrednictwem infolinii Domowej Opieki Medycznej pod numerem 22 735 39 53 (w wypełnieniu ankiety pomoże konsultant infolinii). Pakiet badań, na które zostanie skierowany pacjent, dostosowane są indywidualnie, na podstawie wypełnionej ankiety.

**Grupa LUX MED** jest liderem rynku prywatnych usług zdrowotnych w Polsce i częścią międzynarodowej grupy Bupa, która działa, jako ubezpieczyciel i świadczeniodawca usług medycznych na całym świecie. Grupa LUX MED zapewnia pełną opiekę: ambulatoryjną, diagnostyczną, rehabilitacyjną, szpitalną i długoterminową dla ponad 2 500 000 pacjentów. Do ich dyspozycji jest prawie 270 ogólnodostępnych i przyzakładowych centrów medycznych, w tym placówki ambulatoryjne, diagnostyczne i szpitale, a także ośrodek opiekuńczo-rehabilitacyjny oraz blisko 3000 poradni partnerskich. Grupa LUX MED zatrudnia ponad 17 500 osób, w tym około 7500 lekarzy i 4000 wspierającego personelu medycznego, a w codziennej działalności, kieruje się zasadami zrównoważonego rozwoju, podejmując liczne inicjatywy z obszarów zaangażowania społecznego i środowiska. Grupa LUX MED jest Głównym Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Głównym Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego.

**Więcej informacji:**

**Biuro Prasowe Grupy LUX MED Monika Gajo**

**Katarzyna Kosela** Senior Consultant

Koordynator Projektów Komunikacji Korporacyjnej Marketing & Communications Consultants

Departament Komunikacji Korporacyjnej m: 662 031 031

LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa e-mail: [gajo@mcconsultants.pl](mailto:gajo@mcconsultants.pl)

m: 885 962 428

e-mail: [katarzyna.kosela@luxmed.pl](mailto:katarzyna.kosela@luxmed.pl)