

Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο από το υψηλό σάκχαρο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[pioi-kindynevoun-perissotero-apo-to-ipsilo-sakxaro](#)

Νέα μελέτη

δείχνει πως άτομα που γεννήθηκαν με χαμηλό σωματικό βάρος κι έχουν υιοθετήσει ανθυγιεινές συνήθειες ως ενήλικες, όπως το κάπνισμα και η κακής ποιότητας διατροφή, παρουσιάζουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, συγκριτικά με άτομα που έχουν παρόμοιες συνήθειες αλλά γεννήθηκαν με φυσιολογικό σωματικό βάρος.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό British Medical Journal, ερευνητές από το πανεπιστήμιο Χάρβαρντ ανέλυσαν δεδομένα από σχεδόν 150.000 εθελοντές, οι οποίοι συμμετείχαν σε τρεις μεγάλες μελέτες για διάστημα 20-30 χρόνων. Συνολικά αξιολογήθηκαν η σχέση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη με το βάρος γέννησης και πέντε παράγοντες του τρόπου ζωής: το κάπνισμα, τις διατροφικές συνήθειες, τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, τις συνήθειες κατανάλωσης αλκοόλ και το δείκτη μάζας σώματος.

Κατά το διάστημα διεξαγωγής της μελέτης παρουσιάστηκαν 11.709 νέα περιστατικά διαβήτη, από τα οποία εκτιμήθηκε πως το 22% θα μπορούσε να αποδοθεί στο χαμηλό βάρος γέννησης, το 59% στις ανθυγιεινές συνήθειες και το 18% στο συνδυασμό και των δύο.

Όπως σχολιάζουν οι ερευνητές, είναι πιθανό οι επιπτώσεις του ανθυγιεινού τρόπου ζωής να είναι μεγαλύτερες για άτομα που έχουν γεννηθεί με χαμηλό σωματικό βάρος. Κλείνοντας, ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας σχολιάζει πως, ενώ τα περισσότερα περιστατικά σακχαρώδη διαβήτη θα μπορούσαν να προληφθούν μέσω της υιοθέτησης υγιεινών συνηθειών, φαίνεται πως και η βελτίωση της διατροφής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ενδεχομένως να προσέφερε πρόσθετο όφελος.

Πηγή: neadiatrofis.gr