Federació Catalana de Basquetbol

SALUT BQ

SALUT BQ

Federació Catalana de Basquetbol

DIABETIS

Dra. Silvia Treviño
BQ Salut
@doctoratrevi
www.doctoratrevi.blogspot.com

QUÈ ÉS LA DIABETIS?

La diabetis (*Diabetes mellitus*) és una malaltia crònica que es caracteritza per un augment del nivell de glucosa (sucre) a la sang. El nivell augmenta perquè el cos és incapaç de metabolitzar-la bé.

Els tipus de diabetis són:

- Diabetis mellitus tipus 1,
- Diabetis mellitus tipus 2,
- i altres com la secundària o la gestacional.

A Catalunya, el nombre estimat de persones amb diabetis està al voltant de 560.000, segons l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) 2013.

Cada any es registren entre 250 i 270 nous casos de diabetis de tipus 1 en menors de 30 anys.

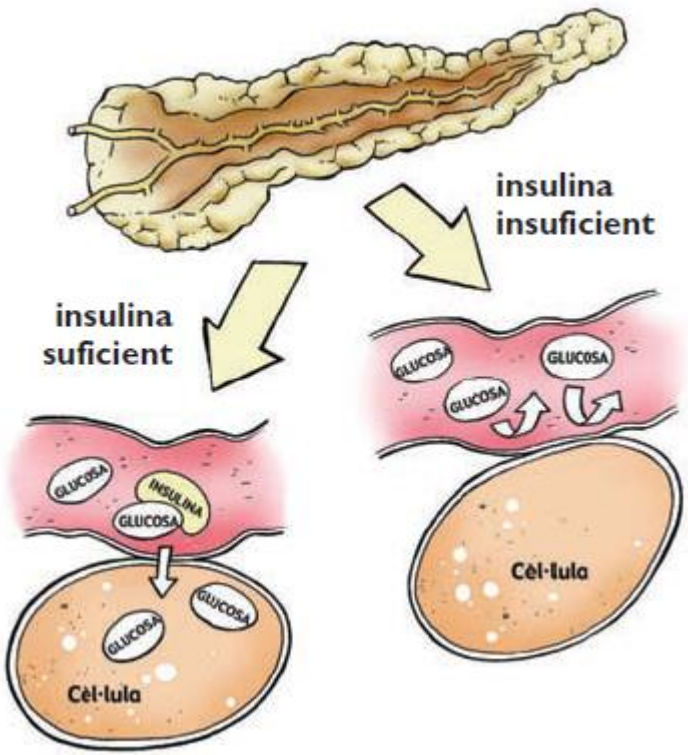
La diabetis mellitus de tipus 2 és cada cop més freqüent, tant és així que constituirà una de les epidèmies del segles XXI.

QUÈ ÉS?

CARACTERÍSTIQUES

La diabetis és un trastorn general del metabolisme que es manifesta per una elevació anormal dels nivells de glucosa a la sang.

Aquesta anomalia pot ser deguda a una producció insuficient d'insulina o bé a un mal aprofitament d'aquesta hormona per part de l'organisme.



DIABETIS TIPUS 1

Es coneix també com a diabetis juvenil, ja que acostuma a presentar-se en persones de menys de 30 anys. Es caracteritza per una destrucció progressiva de les cèl·lules productores d'insulina -cèl·lules beta del pàncrees- que fa necessària l'administració immediata d'insulina per tal de normalitzar els nivells de glucosa a la sang. Per aquest motiu també s'anomena diabetis insulinodependent.

Encara no es coneixen les causes de la diabetis tipus 1, però se sap que no està relacionada amb el fet d'haver menjat molt sucre.

D'altra banda, cal que la persona afectada i la família entenguin que la diabetis no és conseqüència d'errors en el comportament; per tant, no té sentit buscar culpables de l'aparició de la malaltia.

TRACTAMENT

El tractament de la diabetis té com a principal finalitat mantenir els nivells de glucosa en sang al més propers als valors de normalitat.

1. Règim alimentari (dieta)

Igual que qualsevol altra persona no diabètica, el tipus d'alimentació que s'ha de seguir ha de tenir aquests trets bàsics: alimentació sana, variada i equilibrada.

2. Tractament amb Insulina o Antidiabètics orals (pastilles)

El tractament d'elecció per la diabetis dependrà de les reserves d'insulina que la persona té i sobretot de l'edat d'inici de la malaltia.

Actualment existeixen els bolígrafs precarregats o la inserció del dispositiu que va fent descàrregues i que va inserit al teixit subcutani evitant les punxades contínues.

3. Exercici físic

L'exercici forma part del tractament de la diabetis ja que una activitat física adequada ajuda a controlar els nivells de glucosa en sang, afavoreix la pèrdua de pes, disminueixen els riscs de malalties cardiovasculars i aporta efectes psicològics positius.

QUINS SÓN ELS PRIMERS SÍMPTOMES?

orinar molt

estar cansat

tenir molta set

aprimar-se sense deixar de tenir gana

NO OBLIDEU:

Aliments que contenen hidrats de carboni:

- **EL SUCRE I ALIMENTS ENSUCRATS**: S'han d'excloure de l'alimentació habitual pel seu alt contingut en hidrats de carboni i per la seva forma ràpida de passar a la sang.
- **ELS FARINACIS/LES FRUITES/ELS LÀCTICS**: Aporten un alt contingut en hidrats de carboni. La quantitat a consumiren la dieta ha de ser controlada.
- **LES VERDURES-AMANIDES**: Poden consumir-se de forma lliure, pel seu baix contingut en hidrats de carboni i per ser rics en fibres.

Bibliografia:
salutweb.gencat.cat/ca/ambits_tematics/per_perfils/centres_educatius/
http://www.adc.cat/

SALUT BQ

1923 FCBQ Federació Catalana de Basquetbol

Rambla Guipúscoa, 27 · 08018 Barcelona
Tel. 93 396 66 00 · Fax 93 323 77 60
llicencies@basquetcatala.cat
www.basquetcatala.cat