ŠEĆERAŠI čuvajte srce!

U zimskim danima hladnoća preko autonomnog nervnog sistema i hipotalamusno-hipofizno-adrenalne osovine utiče na imuni, metabolički i kardiovaskularni sistem i može da dovede do određenih poremećaja.

- Hladnoća tokom zimskih dana može da ima uticaj na makroangiopatske hronične komplikacije dijabetičara kao što su angina pektoris ili infarkt miokarda. Anginozni bol se najčešće javlja ako se izađe iz zagrejanog prostora na hladnoću i može da oteža rad srca. Pacijenti koji imaju problem sa krvnim sudovima na nogama i grčeve, prilikom dužeg hoda na niskoj temperaturi mogu da osete bol u listovima nogu, mnogo izraženije i češće, nego na umerenoj temperaturi. Zato se savetuje izbegavanje nošenja tereta po hladnom, snežnom ili vetrovitom vremenu. Osim toga, fizička aktivnost se ne savetuje ni kad duva košava - objašnjava **prof.dr Vesna Srećković-Dimitrijević sa Klinike za endokrinologiju, dijabetes i bolesti metabolizma KCS.**

Profesorka napominje da je tokom zimskih meseci ishrana uglavnom "jača", a smanjeno kretanje, što najčešće dovodi do stomačne gojaznosti koja je povezana sa insulinskom rezistencijom, poremećajem lipidnog statusa, povišenim krvnim pritiskom i poremećajem glikoregulacije.

Raspoloženje

Naša sagovornica posebno napominje da se u zimskim mesecima veliki broj ljudi žali na konstantnu pospanost i neraspoloženje. Reč je, kaže, o zimskoj depresiji koju karakteriše umor, slaba koncentracija, češće infekcije, smanjeni libido, pojačan apetit, posebno za ugljenim hidratima, što ja naročito opasno za šećeraše. Neretko su pacijenti više razdražljivi, imaju crne misli, ali na sreću loša volja nestaje spontano s proleća. Zimska depresija se obično javlja krajem treće decenije, a rizik raste godinama. Tačan uzrok zimske depresije nije utvrđen, ali se smanja da nedostatak dnevne svetlosti igra važnu ulogu jer se depresija češće javlja od novembra do aprila, kad je dan kratak.

PODSETNIK

U zimskim mesecima češći grčevi, bolovi u listovima, neraspoloženje...

Ishrana

Istraživanja su pokazala da oni koji imaju niži nivo vitamina D češće obolevaju do možđanog udara i kardiovaskularnih bolesti.

Dovoljne doze ovog važnog elementa mogu da imaju zaštitnu ulogu i u slučaju raka dojke, raka prostate, nekih obolenja štitaste žlezde, multiple skleroze. Osim toga što aktivira naš imunološki sistem, vitamin D reguliše hormonsku ravnotežu. Mnoge bolesti kao što su rak, dijabetes, multipla skleroza, depresija, sterilitet mogu biti prouzrokovane nedostatkom vitamina D.

Zato, preporučuje dr Vesna Dimitrijević-Srećković, zimi jedite masnu ribu, ribije ulje, džigericu, mleko i mlečne proizvode, pečurke, kvasac, govedinu, jaja i žitarice.

Nedostatak vitamina D

Nedovoljno izlaganje suncu tokom zime uzrokuje niže nivoe vitamina D u krvi, što provocira brojne poremećaje. U prilog ovoj tvrdnji profesorka Vesna Dimitrijević-Srećković kaže da polovina čovečanstva pati od nedostatka vitamina D, što povećava rizik od hroničnih bolesti, mači i dijabetesa.

- Uloga vitamina D u očuvanju zdravlja mnogo je veća nego što se do skoro mislilo - objašnjava naša sagovornica. Dokazano je da manjak vitamina D može da bude odgovoran za nastanak osteoporoze. Ovaj takozvani "vitamin sunca" takođe reguliše lučenja insulina, pa je zato neophodan za održavanje dobre regulacije šećera u krvi. ■

I.Kovačić