



Κάθε χρόνο η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας επιλέγει έναν τομέα προτεραιότητας της δημόσιας υγείας, ως θέμα για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, η οποία έχει καθιερωθεί να είναι η 7η Απριλίου, ημέρα που συμπίπτει με τα «γενέθλια» του Οργανισμού. Φέτος η 7^η Απριλίου αφιερώνεται στον σακχαρώδη διαβήτη. Με αυτό τον τρόπο η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας επισημαίνει ότι ο διαβήτης αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες απειλές της παγκόσμιας υγείας.

Ο σακχαρώδης διαβήτης χαρακτηρίζεται από αύξηση του σακχάρου αίματος. Αυτό συμβαίνει γιατί ο οργανισμός δεν παράγει ινσουλίνη (τύπος 1) ή, δεν μπορεί και να την χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά (τύπος 2) για να μειωθεί η γλυκόζη αίματος. Η ινσουλίνη είναι η ορμόνη που βάζει το σάκχαρο μέσα στα κύτταρα για την παραγωγή ενέργειας για αυτό και οι μακροχρόνια αρρυθμιστοι διαβητικοί νιώθουν αδυναμία και ατονία.

Στην Ελλάδα ο διαβήτης λαμβάνει διαστάσεις επιδημίας λόγω της παχυσαρκίας και της έλλειψης σωματικής άσκησης. Περίπου 1.300.000 Έλληνες έχουν σακχαρώδη διαβήτη ενώ υπολογίζεται ότι περίπου οι μισοί δεν γνωρίζουν ότι είναι διαβητικοί γιατί δεν μέτρησαν το σάκχαρο τους. Κάθε χρόνο στην χώρα μας έχουμε 40.000 νέους διαβητικούς γιατί λόγω της οικονομικής κρίσης καταφεύγουμε σε τροφές που προσφέρουν κορεσμό της πείνας με μικρό οικονομικό κόστος χωρίς να ενισχύουν τον οργανισμό με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.

7 Απριλίου, Παγκόσμια Ημέρα Υγείας αφιερωμένη στον διαβήτη.

Συντάχθηκε από: Κωνσταντίνος Καλατζής

