

DIABETIS TIPUS II

La diabetis és una **malaltia crònica** que es caracteritza per hiperglucèmia (valors alts de glucèmia en sang) degut notant al fet que falti insulina, sinó que la insulina no funciona bé (resistència a la insulina). **La insulina** és una hormona que actua com una clau, fent que la glucosa que prové dels aliments entri a les cèl·lules. Si la insulina no fa bé aquesta funció, la glucosa s'acumula a la sang provocant **hiperglucèmia**, que amb el pas dels anys acaba danyant òrgans importants.

La Diabetis tipus II (DM2) també anomenada de l'adult o no-insulinodependent, apareix normalment en persones majors de 40 anys i està molt associada a l'obesitat i estils de vida sedentaris. En general el seu inici és lent i gradual i si els valors de glucosa són molt elevats (>180mg/dl), poden aparèixer **símptomes** com:

- Poliúria: augment de la freqüència i quantitat d'orina.
- Polidípsia: Set excessiva
- Cansament, visió borrosa, formigueig extremitats.
- Pèrdua de pes (quan hi ha manca d'insulina)

La hiperglucèmia genera dany tant en l'àmbit de la microcirculació com en els grans vasos, provocant lesions microangiopàtiques i macroangiopàtiques

Complicacions microangiopàtiques (lesions de petits vasos):	Complicacions macroangiopàtiques (lesions de grans vasos):
<ul style="list-style-type: none">. Nefropatia diabètica. Retinopatia diabètica. Neuropatia diabètica	<ul style="list-style-type: none">. Cardiopatia isquèmica. Malaltia cerebrovascular. Arteriopatia perifèrica

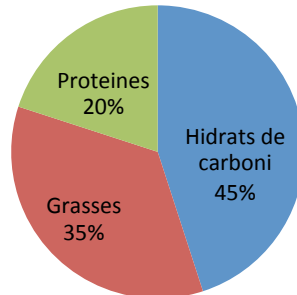
Els valors òptims de glucèmia són els següents:

- . Glucèmia basal o preprandial → 80-126 mg / dl
- . Glucèmia postprandial (2h) → ≤ 140 mg / dl



** Ha de realitzar els controls de glucèmia capil·lar segons la pauta indicada pel metge i /o educadora. Es recomana fer 2 controls diaris alternats. Exemple: Dia 1 → basal i 2h postprandial (pp) esmorzar. Dia 2 → 2h pp dinar i 2h pp sopar. Dia 3 → basal i 2h pp dinar, etc.*

L'**Hemoglobina glucosilada** (HbA1c) es mesura en sang i el seu valor és un percentatge. Dóna informació de les oscil·lacions de glucosa dels últims 3 mesos. S'aconsella que l'HbA1c sigui <7%. En persones majors de 70 anys s'accepta <7.5%

L'alimentació en les persones amb diabetis ha de ser equilibrada amb l'objectiu d'obtenir un bon control de la malaltia. La repartició aconsellada dels macronutrients serà la següent:



Existeixen 2 tipus d'hidrats de carboni: simples i complexes.

Principals fonts d'Hidrats de carboni simples o sucres * (evitar):	Principals fonts d'Hidrats de carboni complexes (controlar):
<p>S'absorbeixen ràpidament i provoquen una pujada brusca de la glucosa en sang, a més d'afavorir l'excés de pes.</p> <p>Sucre comú dolços sucps pastisseria Brioixeria Caramels Gelats Mel Mermelades Fruita seca Refrescs Alcohol</p> 	<p>La seva absorció és més lenta i no produeixen hiperglucèmies tan brusques. Són necessaris per a l'organisme perquè aporten energia.</p> <p>Cereals (arròs, blat, pa, cereals de l'esmorzar, farines, galetes)</p> <p>Patates llegums</p> 

** Dins d'aquest grup d'aliments també hi ha la fruita i els làctics, encara que aquests aliments no s'evitaran (sí controlaran), ja que aporten gran quantitat d'altres nutrients.*

Per al control de la Diabetis tipus II, a més d'una correcta alimentació, ha d'estar present **l'exercici físic de forma regular.**

S'ha de fer anualment un control de fons d'ull (retinopatia), microalbuminúria (nefropatia) i un examen de la sensibilitat de les extremitats inferiors amb monofilament (neuropatia), així com una revisió cardiològica bianual.