

Hiperinsulinemia i insulinooporność w „Środzie z Profilaktyką”

Hiperinsulinemia i insulinooporność w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji

09.02.2022 08:59

Tematem ostatniej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest hiperinsulinemia i insulinooporność.

- Na otyłość choruje 1/3 dorosłych. 16% dzieci ma problem z nadmierną masą ciała. Otyłość może powodować m.in. choroby układu krążenia, nerek, wątroby, niektóre nowotwory, nadciśnienie i miażdżyce. Zwiększa także ryzyko wystąpienia udaru, zawału, oraz cukrzycy typu 2.
- 1 na 4 osoby powyżej 60. r.ż. w Polsce ma stwierdzoną cukrzycę. Szacuje się, że do 2030 r. ponad 10% Polaków będzie chorowało na cukrzycę.
- Aktywność fizyczna reguluje metabolizm węglowodanów w organizmie. Powoduje obniżenie stężenia glukozy we krwi oraz poprawę wrażliwości komórek na insulinę. Zalecany jest wysiłek o umiarkowanej intensywności trwający 30-40 minut np. marsz lub nordic walking, aby nie doszło do znaczącego spadku stężenia glukozy we krwi.
- Insulina jest hormonem produkowanym przez komórki beta wysp trzustkowych i umożliwia prawidłową przemianę głównie węglowodanów (cukrów), ale także białek i tłuszczów.

Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:

Ulotka informacyjna <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/ULOTKA-Hiperinsulinemia-insulinoopornosc.pdf>

Źródło: <https://akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-2022/>

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)