

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο	13
Μπείτε σήμερα στην κοινότητα του «Λύση στο πρόβλημα του σακχάρου»	19
Έχετε διαβητο-παχυσαρκία;	23
Εισαγωγή. Διαβητο-παχυσαρκία: Αυτό που δεν γνωρίζετε μπορεί να σας σκοτώσει	25

ΜΕΡΟΣ 1

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΑΣΤΙΓΑ

1. Μια αόρατη επιδημία: Οι Ηνωμένες Πολιτείες του διαβήτη	31
2. Οι πραγματικές αιτίες της διαβητο-παχυσαρκίας	40
3. Επτά μύθοι για την παχυσαρκία και τον διαβήτη που μας καθιστούν άρρωστους	50
4. Εθισμός στο φαγητό: Διορθώστε τη χημεία του εγκεφάλου	70
5. Πώς μας σκοτώνουν οι μεγάλες βιομηχανίες τροφίμων και οι μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες	83
6. Λειτουργική ιατρική: Μια νέα προσέγγιση για την ανατροπή αυτής της επιδημίας	94

ΜΕΡΟΣ 2

ΤΑ ΕΠΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΒΗΤΟ-ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

7. Κατανοώντας τα επτά βήματα	103
8. Βήμα 1: Βελτιώστε τη διατροφή σας	114
9. Βήμα 2: Ρυθμίστε τις ορμόνες σας	135
10. Βήμα 3: Μειώστε τη φλεγμονή	151
11. Βήμα 4: Βελτιώστε την πέψη	170
12. Βήμα 5: Βελτιώστε την αποτοξίνωση	179
13. Βήμα 6: Βελτιώστε τον μεταβολισμό της ενέργειας	189
14. Βήμα 7: Ηρεμήστε τον νου	200

ΜΕΡΟΣ 3

Η ΛΥΣΗ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ: ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- | | |
|----------------------------------------------|-----|
| 15. Ξεκινήστε το ταξίδι | 209 |
| 16. Εκμεταλλευτείτε τη δύναμη της κοινότητας | 238 |
| 17. Μετρήστε τον εαυτό σας | 250 |

ΜΕΡΟΣ 4

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΗΣ ΤΩΝ ΕΞΙ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 18. Εμπρός: Έτοιμοι. Πάμε! | 271 |
| 19. Εβδομάδα 1: Τρώτε το φάρμακό σας:
Τα βασικά της διατροφής για όλους | 275 |
| 20. Εβδομάδα 2: Βελτιώστε τον μεταβολισμό
με συμπληρώματα διατροφής | 305 |
| 21. Εβδομάδα 3: Ηρεμήστε τον νου, θεραπεύστε το σώμα | 326 |
| 22. Εβδομάδα 4: Διασκεδαστική, έξυπνη άσκηση | 337 |
| 23. Εβδομάδα 5: Ζείτε καθαρά και οικολογικά | 345 |
| 24. Εβδομάδα 6: Εξατομικεύστε το πρόγραμμα | 354 |
| 25. Η λύση στο πρόβλημα του σακχάρου:
Εβδομαδιαία αναθεώρηση | 380 |
| 26. Υγεία για μια ζωή | 393 |

ΜΕΡΟΣ 5

ΠΑΡΤΕ ΠΙΣΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

- | | |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 27. Γίνετε υγιείς μαζί: Δημιουργώντας ένα κοινωνικό κίνημα | 407 |
| Συμπέρασμα: Αναστρέφοντας την επιδημία
της διαβητο-παχυσαρκίας | 423 |

ΜΕΡΟΣ 6

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| 28. Πρόγραμμα γευμάτων έξι εβδομάδων | 427 |
| 29. Συνταγές και λίστες για ψώνια | 433 |
| Ευχαριστίες | 505 |
| Ευρετήριο συνταγών | 507 |

Έχετε διαβητο-παχυσαρκία;

Ας δούμε τώρα αν έχετε διαβητο-παχυσαρκία ή αν κινδυνεύετε να πάθετε.

Αν η απάντησή σας είναι ναι σε κάποια από τις παρακάτω ερωτήσεις, ίσως έχετε ήδη διαβητο-παχυσαρκία ή κατευθύνεστε προς τα εκεί. Μπορεί να μη γνωρίζετε τις απαντήσεις όλων των ερωτήσεων τώρα, αλλά στο Μέρος 3 υπάρχει ένα πιο εκτεταμένο ερωτηματολόγιο με οδηγίες για εξετάσεις που θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε τη σοβαρότητα της διαβητο-παχυσαρκίας σας.

- Έχετε οικογενειακό ιστορικό διαβήτη, καρδιοπάθειας ή παχυσαρκίας; Ναι ___ Όχι ___
- Έχετε προγόνους που να μην ανήκουν στη λευκή φυλή; (Αφρικανούς, Ασιάτες, Ερυθρόδερμους, κατοίκους των Νησιών του Ειρηνικού, Λατίνους, Ινδούς, Άραβες); Ναι___ Όχι___
- Είστε υπέρβαροι, ΔΜΣ ή δείκτη μάζας σώματος άνω του 25; Δείτε τη σελίδα 253 για να υπολογίσετε τον ΔΜΣ σας ανάλογα με το βάρος και το ύψος. Ναι___ Όχι___
- Έχετε επιπλέον λίπος στην κοιλιά; Είναι η περιφέρεια της μέσης σας πάνω από 90 εκατοστά για τις γυναίκες και πάνω από 100 εκατοστά για τους άντρες; Ναι___ Όχι___

- Έχετε λιγούρες για ζάχαρη και επεξεργασμένους υδατάνθρακες; Ναι__ Όχι__
- Δυσκολεύεστε να χάσετε βάρος κάνοντας δίαιτα με χαμηλά λιπαρά; Ναι__ Όχι__
- Σας έχει πει ο γιατρός ότι τα επίπεδα σακχάρου κατά τη νηστεία είναι λίγο υψηλά (πάνω από 100 mg/dl) ή έχετε διαγνωστεί με αντίσταση στην ινσουλίνη, προδιαβήτη ή διαβήτη; Ναι__ Όχι__
- Έχετε υψηλά τριγλυκερίδια (πάνω από 100 mg/dl) ή χαμηλή HDL (καλή) χοληστερόλη (κάτω από 50 mg/dl); Ναι__ Όχι__
- Έχετε καρδιοπάθεια; Ναι__ Όχι__
- Έχετε υπέρταση; Ναι__ Όχι__
- Είστε αδρανείς; (Λιγότερο από 30 λεπτά άσκηση 4 φορές την εβδομάδα.) Ναι__ Όχι__
- Είχατε διαβήτη κύησης ή σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών; Ναι__ Όχι__
- Έχετε στειρότητα, μειωμένη σεξουαλική διάθεση ή σεξουαλική δυσλειτουργία; Ναι__ Όχι__

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Διαβητο-παχυσαρκία: Αυτό που δεν γνωρίζετε μπορεί να σας σκοτώσει

Τι κοινό έχουν: η αντίσταση στην ινσουλίνη, το σύνδρομο μεταβολισμού, το σύνδρομο X, η παχυσαρκία, ο προδιαβήτης, ο διαβήτης ενηλίκων, ο διαβήτης τύπου 2. Όλα αυτά αποτελούν στην ουσία ένα πρόβλημα: κάποια είναι πιο σοβαρά από άλλα, όμως όλα μπορεί να έχουν μοιραίες συνέπειες. Η διάγνωση και η θεραπεία των αιτιών που προκαλούν αυτές τις παθήσεις είναι στην ουσία η ίδια.

Η λέξη διαβητο-παχυσαρκία είναι ένας πιο κατανοητός όρος για να περιγράψουμε την πορεία από την άριστη ισορροπία σακχάρου μέχρι την αντίσταση στην ινσουλίνη και στον κανονικό διαβήτη. Αν απαντήσατε ναι σε οποιαδήποτε από τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου της σελίδας 23, ίσως έχετε ήδη διαβητο-παχυσαρκία.

Σχεδόν όλοι οι υπέρβαροι άνθρωποι (πάνω από το 70% των ενήλικων Αμερικανών) έχουν ήδη «προδιαβήτη» και κινδυνεύουν σοβαρά από ασθένεια και θάνατο. Απλώς δεν το γνωρίζουν. Ακόμα χειρότερα, παρόλο που η λέξη «διαβητο-παχυσαρκία» αποτελείται από τους όρους παχυσαρκία και διαβήτης, ακόμα και όσοι δεν είναι υπέρβαροι μπορεί να έχουν αυτό το πρόβλημα. Αυτοί είναι οι «αδύνατοι χοντροί» άνθρωποι. Είναι

«λιπόσαρκοι» (δεν έχουν αρκετό μυϊκό ιστό) αντί «υπέρβαροι» και έχουν λίγο επιπλέον βάρος γύρω από την κοιλιά ή «κοιλιακό λίπος». Μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν συστάσεις για εξετάσεις, οδηγίες θεραπείας ή εγκεκριμένα φάρμακα ούτε αμοιβές για τους επαγγελματίες της υγείας στη διάγνωση και τη θεραπεία οτιδήποτε άλλου εκτός του κανονικού διαβήτη. Σκεφτείτε το αυτό. Οι γιατροί δεν είναι υποχρεωμένοι, δεν εκπαιδεύονται και δεν πληρώνονται για να διαγνώσκουν και να θεραπεύουν τη σοβαρότερη χρόνια ασθένεια της Αμερικής, η οποία μαζί με το κάπνισμα προκαλεί σχεδόν όλα τα σοβαρά προβλήματα υγείας του 21ου αιώνα, συμπεριλαμβανομένης της καρδιοπάθειας, του εγκεφαλικού, της άνοιας, ακόμα και του καρκίνου. Αλλά το ευχάριστο είναι το εξής – υπάρχει μια επιστημονικά αποδεδειγμένη λύση που σας παρουσιάζω σε αυτό το βιβλίο.

Η σύγχρονη ιατρική δεν έχει συμβαδίσει ακόμα με τη γνώση μας. Το 2008, το Αμερικανικό Κολέγιο Ενδοκρινολογίας και ο Αμερικανικός Σύνδεσμος Κλινικών Ενδοκρινολόγων συγκέντρωσε είκοσι δύο ειδικούς και αναθεώρησε όλα τα επιστημονικά στοιχεία σχετικά με τον προδιαβήτη και τον διαβήτη. Εφιστούν λοιπόν την προσοχή του κόσμου, της ιατρικής κοινότητας και των κυβερνήσεων όλου του πλανήτη. Τα συμπεράσματά τους ήταν τα εξής:

1. Η διάγνωση του προδιαβήτη και του διαβήτη είναι αυθαίρετη. Ένα επίπεδο σακχάρου σε νηστεία πάνω από 100 mg/dl θεωρείται προδιαβήτη και ένα επίπεδο σακχάρου σε νηστεία πάνω από 126 mg/dl θεωρείται διαβήτη. Ωστόσο ανακάλυψαν ότι αυτές οι τιμές δεν αντιπροσωπεύουν ολόκληρο το φάσμα των κινδύνων –όπως η καρδιοπάθεια, ο καρκίνος, η άνοια, το εγκεφαλικό, ακόμα και η νεφρική και νευρική βλάβη–, που ξεκινά σε πολύ χαμηλότερες τιμές, τιμές που οι περισσότεροι θεωρούν φυσιολογικές.

2. Η μελέτη DECODE σε 22.000 ανθρώπους εξέτασε το συνεχές των κινδύνων που υπολογίστηκε ότι με βάση τα επίπεδα σακχάρου κατά τη νηστεία, αλλά τα επίπεδα σακχάρου μετά την κατανάλωση ενός γλυκού αναψυκτικού (ο καλύτερος τρόπος διάγνωσης του προβλήματος). Η μελέτη έδειξε ότι ακόμα και ξεκινώντας από φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου (95 mg/dl), υπήρχε σταθερός και σημαντικός κίνδυνος καρδιοπάθειας και επιπλοκών πολύ κάτω από τις αποδεκτές, μη φυσιολογικές τιμές των 140 mg/dl για τον προδιαβήτη και πολύ πριν το άτομο φτάσει στο όριο του διαβήτη που είναι τα 200 mg/dl.

Συμπέρασμα: Ακόμα κι αν έχετε απολύτως φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου, μπορεί να κάθεστε πάνω σε μια κρυφή ωρολογιακή βόμβα μιας ασθένειας που ονομάζεται διαβητοπαχυσαρκία, η οποία σας εμποδίζει να χάσετε βάρος και να ζήσετε μια μακροχρόνια υγιή ζωή. Η αντίσταση στην ινσουλίνη είναι η σημαντικότερη αιτία γήρανσης και θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες και τις περισσότερες αναπτυσσόμενες. Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να εμποδίσετε αυτή την έκρηξη στον εαυτό σας. Παρουσιάζει επίσης και ένα κατανοητό σχέδιο δράσης για μεγαλύτερη συλλογική δράση, ώστε να λύσετε αυτό το πρόβλημα ατομικά και συλλογικά πετυχαίνοντας τον στόχο για καλύτερη υγεία μαζί με άλλους.

ΜΕΡΟΣ 1

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΑΣΤΙΓΑ

Γι' αυτό πρέπει να κάνουμε αυτόματες και συνήθειες, όσο το δυνατόν συντομότερα, όσο περισσότερες χρήσιμες πράξεις μπορούμε και να επαγρυπνούμε ενάντια σε συνήθειες που ίσως είναι βλαβερές για εμάς, όπως πρέπει να επαγρυπνούμε και ενάντια στη μάστιγα.

ΟΥΙΛΙΑΜ ΤΖΕΪΜΣ

«ΟΙ ΝΟΜΟΙ ΤΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΑΣ», *THE POPULAR SCIENCE*
MONTHLY (ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 1887)

Δεν είναι αυτό που δεν ξέρουμε που μας προκαλεί προβλήματα. Είναι αυτό που ξέρουμε στα σίγουρα ότι δεν θα μας προκαλέσει.

ΜΑΡΚ ΤΟΥΕΪΝ

Μια αόρατη επιδημία: Οι Ηνωμένες Πολιτείες του διαβήτη

Η διαβητο-παχυσαρκία, η αλληλουχία των προβλημάτων υγείας που κυμαίνονται από ήπια αντίσταση στην ινσουλίνη και αύξηση βάρους μέχρι παχυσαρκία και διαβήτη, είναι η μοναδική μεγαλύτερη παγκόσμια επιδημία υγείας της εποχής μας. Είναι μια από τις κύριες αιτίες καρδιοπάθειας, άνοιας, καρκίνου και πρόωρου θανάτου στον κόσμο και οφείλεται σχεδόν αποκλειστικά σε περιβαλλοντικούς παράγοντες και στον τρόπο ζωής. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να αποτραπεί και να θεραπευτεί σχεδόν 100%.

Η διαβητο-παχυσαρκία προσβάλλει πάνω από 1,7 δισεκατομμύρια ανθρώπους στον κόσμο. Οι επιστήμονες πολύ συντηρητικά εκτιμούν ότι μέχρι το 2020 θα προσβάλει έναν στους δύο Αμερικανούς, το 90% των οποίων δεν θα έχουν διαγνωστεί. Πιστεύω ότι ήδη έχουν πρόβλημα πάνω από 1 στους 2 Αμερικανούς και περίπου το 70-80% κάποιων λαών.

Η παχυσαρκία είναι η κύρια αιτία αποτρέψιμου θανάτου στις Ηνωμένες Πολιτείες και στον υπόλοιπο κόσμο. Η αύξηση μόλις 5-8 κιλών αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, ενώ η αύξηση 9-12 κιλών τριπλασιάζει τον κίνδυνο. Παρά το γεγονός αυτό, δεν υπάρχουν συστάσεις από την κυβέρνηση ή τους ανάλογους οργανισμούς που να συνιστούν την εξέταση ή

τη θεραπεία του προδιαβήτη. Έχουμε αρχίσει να γινόμαστε ένα έθνος διαβητικών.

Η εξάπλωση του διαβήτη στην Αμερική έχει τριπλασιαστεί από τη δεκαετία του 1980. Το 2010 υπήρχαν 27 εκατομμύρια Αμερικανοί με διαβήτη (εκ των οποίων το 25% δεν είχε διαγνωστεί) και 67 εκατομμύρια με προδιαβήτη (εκ των οποίων το 90% δεν είχε διαγνωστεί). Οι Αφροαμερικανοί, οι Λατινοαμερικανοί και οι Ασιάτες έχουν πολύ υψηλότερο κίνδυνο διαβητο-παχυσαρκίας από τους Καυκάσιους. Μέχρι το 2015, 2,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο θα είναι υπέρβαροι και 700 εκατομμύρια θα είναι παχύσαρκοι. Ο αριθμός των διαβητικών θα αυξηθεί από 1 στους 10 Αμερικανούς που είναι σήμερα σε 1 στους 3 στα μέσα αυτού του αιώνα.

ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Ίσως το πιο ανησυχητικό είναι ότι τα παιδιά μας επηρεάζονται όλο και περισσότερο από αυτή την επιδημία. Αναθρέφουμε την πρώτη γενιά Αμερικανών που θα ζήσουν πιο άρρωστοι και θα πεθάνουν νωρίτερα από τους γονείς τους. Το προσδόκιμο ζωής στην πραγματικότητα μειώνεται για πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρωπότητας. Ορίστε μερικές ανησυχητικές στατιστικές:

- Ένα στα τρία παιδιά είναι υπέρβαρο στην Αμερική.
- Η παιδική παχυσαρκία έχει τριπλασιαστεί από το 1980 ως το 2010.
- Υπάρχουν σήμερα περισσότερα από 2 εκατομμύρια παχύσαρκα παιδιά με προβλήματα υγείας.
- Στη Νέα Υόρκη, το 40% των παιδιών είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα.
- Ένα στα τρία παιδιά που γεννιούνται σήμερα θα έχει διαβήτη για όλη του τη ζωή.

- Η παιδική παχυσαρκία θα έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο στο προσδόκιμο ζωής των παιδιών από ό,τι όλοι οι παιδικοί καρκίνοι μαζί.

ΕΝΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Ο διαβήτης είναι εξίσου εξαπλωμένος και σε άλλα μέρη του κόσμου: Το 2007, εκτιμήθηκε ότι 240 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο έχουν διαβήτη. Προβλέπεται ότι το 2030 θα έχει προσβάλει 380 εκατομμύρια, περίπου 10 φορές περισσότερους από όσους πάσχουν από τον ιό του AIDS. Δυστυχώς, αυτή είναι μια πολύ υποτιμημένη εκτίμηση. Έρευνες που έγιναν το 2011 έδειξαν ότι ο αριθμός έχει αυξηθεί στα 350 εκατομμύρια. Μόνο στην Κίνα, τα ποσοστά διαβήτη ήταν σχεδόν στο μηδέν πριν από 25 χρόνια. Το 2007, υπήρχαν 27 εκατομμύρια διαβητικοί στην Κίνα και οι επιστήμονες προέβλεψαν ότι μέχρι το 2030 θα αυξηθούν στα 42 εκατομμύρια. Ωστόσο, το 2010 αυξήθηκαν ήδη στα 93 εκατομμύρια οι διαβητικοί και στα 148 εκατομμύρια οι προδιαβητικοί, εκ των οποίων σχεδόν όλοι διαγνώστηκαν πρόσφατα. Φανταστείτε να είχαμε μέσα σε μια νύχτα 148 εκατομμύρια περιπτώσεις AIDS σε μια χώρα.

Ειδική Σημείωση: Παιδική παχυσαρκία και διαβήτης – Η λύση για το πρόβλημα του παιδικού σακχάρου

Η μεγαλύτερη τραγωδία είναι η παγκόσμια εξάπλωση της παιδικής παχυσαρκίας και του «ενήλικου» ή τύπου 2 διαβήτη στα μικρά παιδιά. Σήμερα βλέπουμε οκτάχρονα παιδιά με διαβήτη, δεκαπεντάχρονα με εγκεφαλικά και τριανταπεντάχρονους που χρειάζονται μπαιπάζ. Παρόλο που το Λύση για το πρόβλημα του σακχάρου είναι ένα πρόγραμμα κυρίως για ενήλικες, είναι

επίσης αποτελεσματικό και για παιδιά. Ολόκληρη η οικογένεια πρέπει να αποτελεί μέρος της λύσης και πρέπει να καταστήσουμε τα σπίτια, τις κοινότητες και τα σχολεία μας ασφαλή για τα παιδιά μας.

Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει πολλές συνταγές για παιδιά. Και όσον αφορά τα συμπληρώματα, υπάρχει κάτι για όλους, ακόμα και για τα βρέφη και τα παιδιά. Στην πραγματικότητα, κάθε παιδί άνω των δώδεκα ετών με διαβητο-παχυσαρκία μπορεί να ακολουθήσει το βασικό πρόγραμμα του βιβλίου. Τα παιδιά κάτω των δώδεκα ή όσα έχουν τις προϋποθέσεις για το Εντατικό Πρόγραμμα πρέπει να συνεργάζονται με εξειδικευμένο γιατρό. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μου για να μάθετε πώς να φροντίσετε την υγεία του παιδιού σας αν είναι παχύσαρκο ή έχει διαβήτη τύπου 2.

Το 60% των διαβητικών του κόσμου προέρχεται από την Ασία διότι είναι η πιο πολυπληθής περιοχή του πλανήτη. Ο αριθμός των ατόμων με δυσγλυκαιμία ή προδιαβήτη θα αυξηθεί σημαντικά λόγω της αυξημένης γενετικής ευπάθειας στις βλαβερές συνέπειες της ζάχαρης και των επεξεργασμένων τροφίμων. Το ενδιαφέρον είναι ότι οι άνθρωποι στην Ασία (που είναι εξαιρετικά επιρρεπείς στον διαβήτη παρόλο που μπορεί να μην είναι παχύσαρκοι) προσβάλλονται όλο και περισσότερο όσο υιοθετούν μια πιο Δυτική διατροφή. Οι περιβαλλοντικοί νόμοι και νομοθεσίες επίσης τους εκθέτουν σε αυξημένα επίπεδα τοξινών, τα οποία, όπως θα δούμε αργότερα, είναι σημαντική αιτία της διαβητο-παχυσαρκίας.

Σκεφτείτε το εξής: Από το 1983 ως το 2008, ο αριθμός των διαβητικών στον κόσμο επταπλασιάστηκε, από 35 σε 240 εκατομμύρια. Σε μόλις τρία χρόνια, από το 2008 ως το 2011, προστέθηκαν άλλα 110 εκατομμύρια διαβητικοί στον παγκόσμιο πληθυσμό. Δεν θα έπρεπε το βασικό ερώτημά μας να είναι *Γιατί*

συμβαίνει αυτό; αντί Τι νέο φάρμακο μπορούμε να βρούμε για να το θεραπεύσουμε; Η προσέγγισή μας πρέπει να είναι καινούρια, καινοτόμα και ευρέως εφαρμόσιμη, με χαμηλό κόστος σε όλο τον κόσμο. Δισεκατομμύρια έχουν σπαταληθεί στην προσπάθεια εύρεσης του «φαρμάκου θεραπείας», ενώ η λύση βρίσκεται κάτω από τη μύτη μας. Αυτή είναι μια ασθένεια που επηρεάζεται από τον τρόπο ζωής μας και το περιβάλλον και δεν πρόκειται να θεραπευτεί με ένα φάρμακο.

ΔΙΑΒΗΤΟ-ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: Η ΒΑΣΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΧΡΟΝΙΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΙΩΜΕΝΟΥ ΠΡΟΣΔΟΚΙΜΟΥ ΖΩΗΣ

Η διαβητο-παχυσαρκία είναι μια από τις πρώτες αιτίες χρόνιων ασθενειών του 21ου αιώνα, συμπεριλαμβανομένων της καρδιοπάθειας, του εγκεφαλικού, της άνοιας και του καρκίνου. Σκεφτείτε τα εξής:

- Το ένα τρίτο όλων των διαβητικών έχουν διαγνωσμένη καρδιοπάθεια.
- Εκτιμάται ότι σχεδόν όλοι οι άλλοι διαβητικοί έχουν μη διαγνωσμένη καρδιαγγειακή πάθηση.
- Οι διαβητικοί έχουν τετραπλάσιες πιθανότητες να πεθάνουν από καρδιοπάθεια. Οπότε με το να έχει κάποιος προδιαβήτη δεν προλαμβάνει κανέναν κίνδυνο.
- Οι διαβητικοί έχουν τετραπλάσιες πιθανότητες για κίνδυνο άνοιας. Και ο προδιαβήτης είναι η βασική αιτία της «προ-άνοιας», γνωστή και ως ήπια γνωστική ανικανότητα.
- Η σχέση ανάμεσα στην παχυσαρκία και στον καρκίνο είναι αποδεδειγμένη και οφείλεται στην αντίσταση στην ινσουλίνη.
- Η διαβητο-παχυσαρκία είναι η πρώτη αιτία υπέρτασης στην κοινωνία μας. Το 75% των διαβητικών έχουν και υπέρταση.

- Η διαβητο-παχυσαρκία είναι επίσης η κύρια αιτία νεφρικής ανεπάρκειας από NASH (μη αλκοολική στεατοπατίτιδα), γνωστή και ως λιπώδες ήπαρ. Προσβάλλει το 30% του γενικού πληθυσμού μας (περίπου 90 εκατομμύρια) και το 70-90% των διαβητικών. Όσοι έχουν λιπώδες ήπαρ κινδυνεύουν περισσότερο από έμφραγμα και θάνατο.
- Η διαβητο-παχυσαρκία είναι σημαντική αιτία κατάθλιψης και διαταραχών διάθεσης. Οι διαβητικές γυναίκες έχουν 29% μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν κατάθλιψη και οι γυναίκες που παίρνουν ινσουλίνη έχουν 53% μεγαλύτερες πιθανότητες.
- Οι βλάβες του νευρικού συστήματος προσβάλλουν το 60-70% των διαβητικών, οδηγώντας σε απώλεια αίσθησης στα χέρια και τα πόδια, αργή πέψη, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, σεξουαλική δυσλειτουργία και άλλα προβλήματα. Σχεδόν το 30% των διαβητικών ηλικίας άνω των 40 ετών έχουν μειωμένη αίσθηση στα πόδια, πράγμα που συχνά οδηγεί σε ακρωτηριασμό.
- Η διαβητο-παχυσαρκία είναι επίσης η πρώτη αιτία τύφλωσης σε ανθρώπους 20-70 ετών.
- Η διαβητο-παχυσαρκία είναι η πρώτη αιτία νεφρικής ανεπάρκειας – υπεύθυνος για το 44% των νέων περιπτώσεων κάθε χρόνο.
- Οι άνθρωποι που δεν ελέγχουν σωστά τον διαβήτη έχουν τριπλάσιες πιθανότητες για περιδοκτιίδια.

Μια πρόσφατη αξιολογη μελέτη που δημοσιεύθηκε στη *New England Journal of Medicine* (Ιατρική Εφημερίδα της Νέας Αγγλίας) και εξέτασε 123.205 θανάτους σε 820.900 ανθρώπους ανακάλυψε ότι οι διαβητικοί πέθαιναν κατά μέσο όρο έξι χρόνια νωρίτερα από τους μη διαβητικούς και το 40% αυτών δεν πέθαινε από καρδιοπάθεια ή συνηθισμένες αιτίες του διαβήτη.

Πέθαιναν από άλλες επιπλοκές, οι περισσότερες εκ των οποίων άσχετες με την ασθένεια. Ωστόσο, φαίνεται ξεκάθαρα ότι η διαβητο-παχυσαρκία είναι η κύρια αιτία που προκαλεί τις περισσότερες χρόνιες ασθένειες.

ΔΙΑΒΗΤΟ-ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ: ΜΙΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΑΠΕΙΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Τα άμεσα κονδύλια που θα δοθούν για τον διαβήτη και τον προδιαβήτη την επόμενη δεκαετία στις ΗΠΑ θα είναι 3,4 τρισεκατομμύρια δολάρια ή το ένα στα δέκα δολάρια που ξοδεύεται για την υγεία. Οι παχύσαρκοι πολίτες κοστίζουν στο αμερικανικό σύστημα υγείας 40% περισσότερο από τους κανονικούς σε βάρος πολίτες. Σε ένα δείγμα 10 εκατομμυρίων μελών του διαφημιστικού προγράμματος υγείας, αυτοί που δεν πάσχουν από διαβήτη κοστίζουν 4.000 δολάρια τον χρόνο συγκριτικά με τα 11.700 δολάρια αυτών με διαβήτη και 20.700 δολάρια αυτών με επιπλοκές λόγω του διαβήτη.

Η διαβητο-παχυσαρκία είναι ένα μεγάλο βάρος στην οικονομία της κοινωνίας μας. Τα άμεσα και έμμεσα κόστη του διαβήτη στην Αμερική το 2007 ανήλθαν στα 174 δισεκατομμύρια δολάρια. Το κόστος της παχυσαρκίας είναι εξίσου σημαντικό και ανέρχεται στα 113 δισεκατομμύρια τον χρόνο. Από το 2000 ως το 2010, αυτές οι δύο παθήσεις μας έχουν ήδη κοστίσει συνολικά 3 τρισεκατομμύρια, που είναι το τριπλάσιο εκτιμώμενο κόστος για τη διόρθωση ολόκληρου του συστήματος υγείας.

Παίρνουμε πίσω την αξία αυτών των χρημάτων; Κερδίζει αυτή η προσέγγιση τη μάχη ενάντια σε αυτές τις απόλυτα αποτρέψιμες και θεραπεύσιμες ασθένειες; Φυσικά η απάντηση είναι *όχι!*

Ο αντίκτυπος της διαβητο-παχυσαρκίας στα αναπτυσσόμενα κράτη

Ο διαβήτης δεν είναι πρόβλημα μόνο των ανεπτυγμένων χωρών με τις υπερβολικά μεγάλες ποσότητες τροφίμων· είναι επίσης μια ασθένεια φτώχειας που παρουσιάζει αύξηση στις αναπτυσσόμενες χώρες. Στην Ινδία, ο διαβήτης αποτελεί μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου από τις μολυσματικές ασθένειες. Στη Μέση Ανατολή, περίπου το 20-25% του πληθυσμού είναι διαβητικοί. Όταν πήγα να βοηθήσω στην Αιτή (τη φτωχότερη χώρα του Δυτικού ημισφαιρίου) μετά τον σεισμό του 2010, ρώτησα τον διευθυντή του μεγαλύτερου δημόσιου νοσοκομείου της Αιτής ποια ήταν τα βασικότερα ιατρικά προβλήματα πριν από τον σεισμό. Η απάντησή του με εξέπληξε: καρδιοπάθεια, υπέρταση και διαβήτης – όλα λόγω της διαβητο-παχυσαρκίας.

Μέχρι το 2020, θα σημειωθούν λιγότεροι από 20 εκατομμύρια θάνατοι από μολυσματικές ασθένειες, αλλά περισσότεροι από 50 εκατομμύρια θάνατοι από χρόνιες, αποτρέψιμες ασθένειες που έχουν σχέση με τον τρόπο ζωής – όπως η καρδιοπάθεια, ο διαβήτης και ο καρκίνος. Όλες αυτές προκαλούνται από τους ίδιους αναστρέψιμους παράγοντες κινδύνου: την υπέρταση, το υπερβολικό βάρος, τη σωματική αδράνεια, το υψηλό σάκχαρο, την υψηλή χοληστερόλη και το κάπνισμα. Αλλά, παραδόξως, το 95% των ιδιωτικών και δημόσιων προσπαθειών και χρηματοδοτήσεων εστιάζει σχεδόν αποκλειστικά στην καταπολέμηση των μεταδοτικών ή μολυσματικών ασθενειών.

Η ΛΥΣΗ: ΠΑΡΤΕ ΠΙΣΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Υπάρχει λύση διαθέσιμη, μια λύση προσβάσιμη και προσαρμόσιμη, μια λύση διαθέσιμη σε όλους, η οποία προλαμβάνει, θεραπεύει και αναστρέφει τη διαβητο-παχυσαρκία με ένα ελάχιστο κλάσμα του κόστους. Το συγκεκριμένο βιβλίο παρέχει

αυτή τη λύση σε άτομα, κοινότητες και κράτη. Απαιτεί σημαντικές αλλαγές σε κάθε επίπεδο, αλλά ο καθένας από μας έχει τη δύναμη να αλλάξει αυτό το πρόβλημα.

Εκτός από το να θεραπεύσουμε τη διαβητο-παχυσαρκία σε ατομικό επίπεδο, χρειαζόμαστε ένα κίνημα. Το αποκαλώ «Πάρτε πίσω την υγεία μας» και στο Μέρος 5 εξηγώ πώς μπορούμε όλοι να γίνουμε μέλη του ώστε να γίνουμε πιο υγιείς μαζί. Ξεκινά από το άτομο, αλλά περνά στις οικογένειες, τις κοινότητες, στους χώρους εργασίας, στα σχολεία και στους χώρους πίστης και τέλος στις κυβερνήσεις και τις εταιρείες.

Στο επόμενο κεφάλαιο, θα δούμε τις πραγματικές αιτίες της διαβητο-παχυσαρκίας και γιατί οι σημερινές θεραπείες δεν λειτουργούν.