

### LECȚIA 3. Boli nutriționale: diabetul zaharat, obezitatea

**Diabetul zaharat** – boală endocrină caracterizată prin valori mari ale glicemiei:

**Tipuri de diabet** (după cauzele care îl produc): de tip I, de tip II (cel mai răspândit), gestațional (efecte asupra mamei și fătului);

**Cauze:** alimentația dezechilibrată (dulciuri, alimente bogate în amidon consumate în special seara, nerespectarea orelor de masă, mese consistente), predispoziția genetică, stresul, lipsa unui program de activitate și odihnă adecvat, lipsa activității fizice, consumul frecvent de alcool, alte boli ale pancreasului, obezitatea.

**Prevenire:**

- Alimentație echilibrată (calitativ și cantitativ, la ore fixe);
- Reducerea stresului;
- Organizarea unui program zilnic, reglarea somnului;
- Evitarea consumului de alcool, tutun, droguri;
- Controale medicale periodice.

**Obezitatea:**

- Boală metabolică, greutatea normală este depășită, interesul medical și social este deosebit;
- Tipuri de obezitate: supraponderabilitate, obezitate de grad I, obezitate de grad II, obezitate morbidă;

**Cauze:** supraalimentarea, sedentarismul, anxietatea, stresul, boli endocrine, mese seara, excesul de vitamine și suplimente alimentare, diete urmate incorect, asocierea acestor factori.

**Riscuri/consecințe:**

- La adulți: boli cronice severe – boli cardiovasculare grave, afecțiuni ale articulațiilor, diabet de tip II, cancer (în special de colon);
- La copii – agravarea obezității la vârsta adultă cu consecințele enumerate mai sus; probleme respiratorii, afecțiuni hepatice, anxietate, depresie, respect de sine scăzut, reducerea calității vieții, probleme sociale.

**Prevenire:**

- stil de viață sănătos (autodisciplină și informare corectă);
- alimentație echilibrată;
- activitate fizică zilnică;
- control medical periodic.

**Alte afecțiuni nutriționale:** *subnutriția, malnutriția, dezechilibre minerale, avitaminozele, anorexia, bulimia* (ultimele două sunt tulburări alimentare de ordin psihic).