

سوء التغذية يؤدي لـ"14" مليون إصابة بالسكري حول العالم



كشفت دراسة حديثة نُشرت في مجلة "Medicine Nature" أن 14 مليون حالة من "مرض السكري" من النوع الثاني نتجت عن سوء التغذية.

و تم ربط النظام الغذائي الذي يفتقر إلى الحبوب الكاملة، أو يحتوي على الكثير من الأرز والقمح واللحوم المصنعة بالمرض.

وهذه الأنظمة الغذائية التي تضمنت الإفراط في استهلاك عصير الفاكهة أو كميات غير كافية من الخضروات أو المكسرات أو البذور غير النشوية كان لها أيضا بعض التأثير على التشخيص، و لكن ليس بنفس القدر.

و رأت الدراسة، أن ارتفاع حالات الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني يمثل "عبئا متزايدا على الأفراد والعائلات وأنظمة الرعاية الصحية".

ويحدث مرض السكري من النوع الثاني عندما يفشل البنكرياس في إنتاج كمية كافية من الإنسولين، ما

يعيق قدرة الجسم على تنظيم السكر واستخدامه كطاقة.

وحلل الباحثون في "جامعة تافتس" الأنظمة الغذائية لـ "184" دولة حول العالم باستخدام بيانات من 1990 و2018، وكشفوا أن أكثر من 70% من التشخيصات الجديدة في عام 2018 كانت ناجمة عن أنماط غذائية غير صحية.

ومن بين 184 دولة شملتها الدراسة، أبلغت جميعها عن ارتفاع في مرض السكري من النوع الثاني في ما يقارب 30 عاما.

ووجدت الدراسة أيضاً، أن "سكان وسط وشرق أوروبا وآسيا الوسطى لديهم أعلى معدلات إصابة بمرض السكري من النوع الثاني المرتبط بالنظام الغذائي".

ولا يوجد علاج لمرض السكري، ولكن هناك عددا لا يحصى من التغييرات الموصى بها في نمط الحياة للمساعدة في إدارة الحالة، مثل فقدان الوزن وممارسة الرياضة وتناول الطعام بشكل جيد.