**Факты о диабете**

Согласно данным Международной Диабетической Федерации, на сегодняшний день в мире насчитывается 194 миллиона человек с сахарным диабетом. К 2025 году их число может возрасти до 330 миллионов, в связи с ростом популяции, старения, урбанизации и неподвижного образа жизни.

Более 50% людей с сахарным диабетом не знают о своем состоянии. В некоторых странах процент неосведомленности достигает 80%.

Диабет – это наиболее часто встречающаяся в развитых странах причина смерти (4-ое место). По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) реальное количество смертей, вызванных сахарным диабетом, достигает 3,2 миллиона ежегодно, иными словами, 6 человек умирает каждую минуту.

К 2025 году число страдающих сахарным диабетом вдвое увеличится в Африке, в Восточном Средиземноморском регионе, на Среднем Востоке и в Юго-Восточной Азии.

Люди с диабетом нуждаются в госпитализации в 3 раза чаще, чем не страдающие заболеванием люди.

От 5% до 10% мирового бюджета Здравоохранения тратится на лечение диабета. К 2025 году расходы в некоторых странах вырастут до 40%, если не будут приняты соответствующие меры по предотвращению заболеваемости.

Диабет – самая распространенная причина смертности, вызванной стенокардией и инфарктом миокарда, а также является основной причиной развития слепоты, почечной недостаточности в развитых странах.

Люди с диабетом в 15-40 раз чаще прибегают к необходимости ампутации нижних конечностей, чем люди, не страдающие диабетом.

Факты об излишнем весе и диабете.

Прирост такого заболевания, как ожирение, растет в эпидемической пропорции и вызывает тревогу, как в развитых, так и развивающихся странах во всем мире.

Более 1 миллиарда взрослых во всем мире имеет излишний вес, и более 300 миллионов имеет клинически выраженное ожирение (Индекс массы тела (ИМТ) более 30) (прим. редактора: ИМТ = Масса тела/ рост в метрах в квадрате).

Ожирение является наиболее значимым и частым фактором риска развития сахарного диабета 2-го типа.

1,7 миллиарда мировой популяции находится в зоне риска по развитию неинфекционных заболеваний, связанных с повышенным весом, таких как сахарный диабет 2-го типа.

Ожирение все чаще встречается в детском возрасте.

Ожирение может снизить ожидаемую продолжительность жизни у человека со 2-ым типом сахарного диабета более чем на 8 лет.

80% из числа людей, у которых диагностировали сахарный диабет 2-го типа, имели повышенный вес.

Повышение веса на 1 кг в среднем по популяции повышает риск выявления сахарного диабета более чем на 5%.

У подростков с повышенной массой тела вероятность страдания ожирением во взрослом периоде равна 70%. Вероятность возрастает до 80%, если один или оба родителя подростка уже имеют ожирение или избыточный вес.

Более половины случаев сахарного диабета 2-го типа могли бы быть предотвращены в случае снижения массы тела у взрослых.

Изменение образа жизни, включая диету и достаточную физическую активность, может снизить риск развития сахарного диабета 2-го типа более чем на 60%.

При занятиях спортом не забывайте о поддержании водного баланса вашего организма, иначе снизятся ваши способности противостоять стрессу и выполнять физическую нагрузку. Даже во время небольшой нагрузки организм может страдать от недостатка влаги, так как она теряется с выделением пота, а также испаряется при дыхании. Симптомами обезвоживания могут стать усталость, тошнота, даже стресс. Поэтому следуйте правилам: до начала занятий спортом выпейте стакан воды, во время занятий – по 150 мл воды каждые 15 минут, по их завершению – 1-2 стакана воды в течение часа.

Упражнения и физическая нагрузка.

• Отсутствие физической активности в 2002 году привело к смерти 1,9 миллиона человек.

• Более 60% мирового населения, преимущественно взрослого, имеет недостаточный уровень физической активности.

• Около 10% взрослого населения не выполняет какие-либо физические упражнения в свободное время.

• Более 60% взрослого населения не достигает рекомендуемого уровня физической активности, который составляет 30 минут интенсивной нагрузки ежедневно.

• Отсутствие физической активности обуславливает возникновение от 10 до 16% всех случаев сахарного диабета.

• Люди с сахарным диабетом, совершающие ежедневную 2-х часовую прогулку, могут снизить не только риск смерти в общем, но и риск смерти, вызываемой ишемической болезнью сердца (ИБС).

• У людей в возрасте от 18 до 30 лет с низкой или средней аэробной физической активностью риск развития диабета в 6 раз выше риска среди активно занимающихся людей.

• В настоящее время дети большинства развитых стран на 70% менее активны, чем 30 лет назад.

• Ежедневный 2-х часовой просмотр телевизионных передач увеличивает риск развития ожирения и диабета.

• Интенсивная физическая активность продолжительностью всего 30 минут в день повышает чувствительность к инсулину.

**Факты диеты и питания**

• Треть глобального бремени болезни является результатом диетических факторов питания.

• Люди, переедавшие в детстве, и страдающие ожирением взрослые, имеют больший риск развития таких состояний как повышенное артериальное давление, ишемическая болезнь сердца и рано возникающий диабет.

• Современные семьи тратят на приготовление пищи всего 15 минут в день по сравнению с 2-мя часами, тратившимися несколько лет назад.

• Риск ожирения у детей возрастает с каждым дополнительным стаканом сахаросодержащего напитка выпиваемого ежедневно.

• Людям с сахарным диабетом необходимо употреблять больше пектинов и клетчатки, чем людям, не страдающим данным заболеванием. Клетчатка способствует предотвращению проблем с желудком и снижает холестерин.

• Низкокалорийные диеты являются главным фактором, позволяющим следовать своим пищевым привычкам и эффективным способом в поддержании веса.

• Прием пищи между делом (когда вы чем-то занимаетесь) является наиболее часто встречающейся причиной переедания, что увеличивает шансы страдания ожирением.

• Соблюдение принципов правильного питания беременными женщинами может предотвратить развитие ожирения у их детей в более поздние сроки их жизни и снизить бремя ожирения.

• Соблюдение только одной диеты не позволяет достичь достаточного эффекта в поддержании и снижении веса и нуждается в сочетании с физическими упражнениями и структурированным пищевым планом.

**Список литературы**

• Diabetes edition; International Diabetes Federation

• Diabetes and Obesity: Time toAct; International Diabetes Federation

• Overfed and Underfed: The Global Epidemic of Malnutrition; Worldwatch Paper 150, Worldwatch Institute

• Report on Adolescent Health in the United Kingdom ; British Medical Association