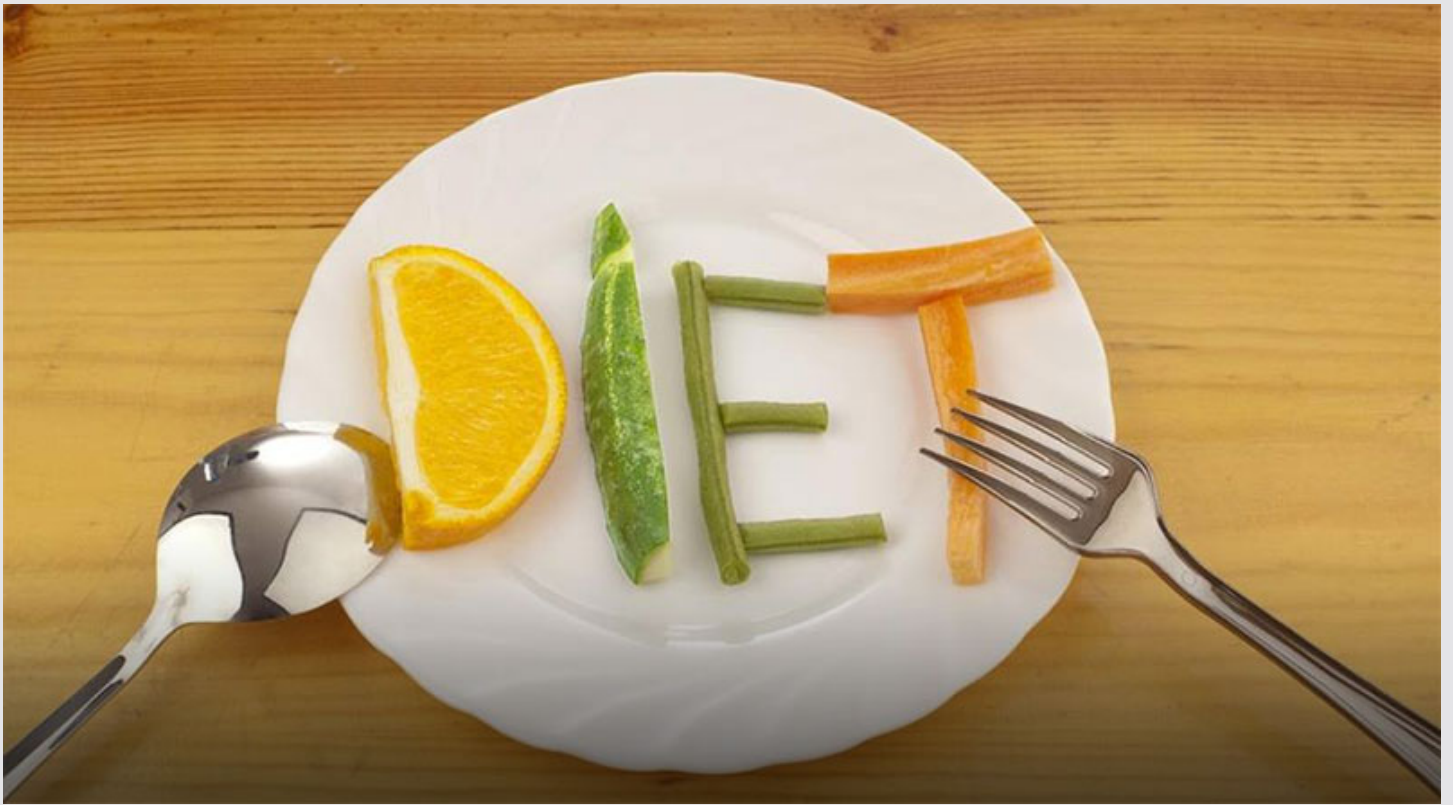


# Insulinska rezistencija bolest savremenog doba



Insulinska rezistencija je stanje organizma kod kojeg dolazi do slabljenja perifernog efekta insulina, čiji je glavni zadatak olakšavanje prelaska šećera, glavne energetske sirovine, iz krvi u ciljana tkiva (jetru, mišiće, masno tkivo).



Kratkoročno povišena koncentracija insulina u krvi dovodi do neprijatnih simptoma poput naglo nastale slabosti, drhtavice i subjektivnog osećaja gladi, a koji se dodatno pogoršava nakon konzumiranja obroka bogatih ugljenim hidratima. O bolesti savremenog doba koja je sve učestalija razgovarali smo sa dr Mirjanom Milović iz specijalističkog tima dr Milović.



Posledica nedovoljnog perifernog efekta insulina se ogleda u pojačanoj proizvodnji i pojačanom

izlučivanju insulina iz beta ćelija pankreasa, kako bi se očuvala ravnoteža šećera u krvi, a takvo stanje naziva se hiperinsulinemija. Do navedenih smetnji dolazi zbog pada vrednosti šećera u krvi, odnosno dolazi do hipoglikemije, što je samo po sebi razumljivo jer glavni zadatak insulina je smanjenje šećera u krvi.



Kod postavljene kliničke sumnje na insulinsku rezistenciju do laboratorijske potvrde dođe se vrlo jednostavno. Potrebno je samo učiniti 2-satni OGTT test s određivanjem vrednosti šećera i insulina na prazan stomak i dva sata nakon ugljenohidratnog opterećenja.

Prvi korak je u promeni životnih navika i fizičkoj aktivnosti, prema sopstvenom afinitetu. Vrlo je poželjno i korisno postupno krenuti s rekreacijom i sprovoditi je kontinuirano. Drugi korak je u redukciji unosa ugljenih hidrata kroz ishranu. Treći korak, ukoliko prethodna dva nisu dala zadovoljavajuće rezultate, jeste uvođenje lekova koji efektno povećavaju insulinsku osetljivost.



Osim kratkoročnih efekata, postoje i dugoročne posledice insulinske rezistencije. Zbog anaboličkih svojstava insulina, višak u proizvodnji, izlučivanju i delovanju povećava sklonost gojenju, dovodi do poremećaja menstrualnog ciklusa, što kod žena može da ima za posledicu smanjenu plodnost. Prema recentnim istraživanjima insulinska rezistencija je jedan od mogućih aktivatora autoimunih upalnih procesa koji dovode do autoimune bolesti štitne žlezde, s Hašimotovim tireoiditisom, autoimunom bolešću štitnjače kao posledicom.