

Φίλοι και οικογένεια λειτουργούν προστατευτικά

## Η κοινωνική απομόνωση ανοίγει την πόρτα στον διαβήτη

Δημοσίευση: 11 Ιαν 2018, 12:18 | Τελευταία ενημέρωση: 11 Ιαν 2018, 12:18



Τα κοινωνικά απομονωμένα άτομα είναι πιθανότερο να εκδηλώσουν διαβήτη συγκριτικά με όσους διατηρούν στενές σχέσεις με συγγενείς και φίλους, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο [BMC Public Health](#).

Η μοναξιά έχει ήδη σχετιστεί με μια ευρεία γκάμα ψυχικών και σωματικών προβλημάτων υγείας, ειδικά μεταξύ των ατόμων που πάσχουν από χρόνια νοσήματα και των ηλικιωμένων. Στην περίπτωση του διαβήτη, οι στενοί φίλοι και η οικογένεια μπορούν να επηρεάζουν την διατροφή των πασχόντων, αν αθλούνται και πόσο καλά ελέγχουν την κατάστασή τους.

Για να διερευνήσουν τους συσχετισμούς αυτούς οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μάαστριχτ στην Ολλανδία ανέλυσαν στοιχεία που

αφορούσαν 2.861 ενήλικες, 40-75 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 60 έτη.

Πάνω από τους μισούς είχαν φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου και δεν είχαν διαγνωστεί με διαβήτη. Αλλά 430 (15%) είχαν χαρακτηριστεί ως «προδιαβητικοί», ενώ το 4% διαγνώστηκαν με διαβήτη όταν εντάχθηκαν στο δείγμα της μελέτης και το 24% είχαν ήδη διάγνωση της νόσου.

Κατά μέσο όρο, τα άτομα χωρίς διαβήτη είχαν 11 φίλους και μέλη οικογένειας στο στενό κοινωνικό τους δίκτυο, συγκριτικά με κάτω από οκτώ φίλους για τα άτομα με νεοδιαγνωσμένο ή ήδη υπάρχον διαβήτη.

«Ενθαρρύνουμε τα άτομα υψηλού κινδύνου να μένουν σωματικά ενεργά και να τρώνε πιο υγιεινά χωρίς όμως να ασχολούμαστε με τον κοινωνικό τους περίγυρο. Μετά από τα αποτελέσματα της μελέτης μας, πιστεύω ότι θα πρέπει να εξετάζουμε και την παράμετρο του κοινωνικού δικτύου και να θέτουμε στο μικροσκόπιο μας ειδικά τα άτομα που ζουν κοινωνικά απομονωμένα», σχολιάζει η συγγραφέας της μελέτης Δρ Στέφανι Μπρινκχους.

Οι επιστήμονες παρατήρησαν ότι για κάθε ένα άτομο μείον στον κοινωνικό περίγυρο αυξανόταν κατά 12% ο κίνδυνος διάγνωσης στις γυναίκες και 10% στους άνδρες. Επίσης αυξανόταν κατά 8% η πιθανότητα να υπάρχει ιστορικό διαγνωσμένου διαβήτη στις γυναίκες και 5% στους άνδρες.

Παράλληλα, για κάθε 10% μείωση του αριθμού των μελών του κοινωνικού δικτύου που ζούσαν σε κοντινή απόσταση, αυξανόταν κατά 21% ο κίνδυνος οι γυναίκες να διαγνωστούν για πρώτη φορά με διαβήτη.

Αντίθετα, για κάθε 10% μείωση στον αριθμό των μελών της οικογένειας καταγραφόταν 25% του κινδύνου νέας διάγνωσης διαβήτη στις γυναίκες και 29% στους άνδρες.

Η μοναχική διαβίωση δεν επηρέαζε τον κίνδυνο διαβήτη στις γυναίκες, αλλά οι άνδρες που ζούσαν μόνοι είχαν 84% περισσότερες πιθανότητες να διαγνωστούν για πρώτη φορά με διαβήτη και 94% να έχουν ήδη διαγνωστεί με τη νόσο.

Οι ερευνητές εικάζουν ότι τα άτομα που περνάνε πολύ χρόνο μόνα τους έχουν αυξημένα επίπεδα στρες και φλεγμονώδεις αντιδράσεις. Οι ορμόνες του στρες πιστεύεται ότι επηρεάζουν τον τρόπο που το σώμα επεξεργάζεται τη γλυκόζη και ενδεχομένως να συντελούν στην εκδήλωση του διαβήτη.

Τέλος, τα άτομα με κοινωνικό δίκτυο είναι πιθανότερο να εμπλέκονται σε δραστηριότητες που τα θέλουν σε σωματική εγρήγορση καθώς και να τρώνε πιο υγιεινά. Ενώ αντίθετα η μοναξιά μπορεί να είναι εμπόδιο στην υγιεινή ζωή και την σωματική εγρήγορση.

Μαίρη Μπιμπή  
health.in.gr