

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ (ИР): ЧТО ЭТО И ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ

Инсулинорезистентность (ИР) — состояние, при котором ткани организма теряют чувствительность к гормону инсулину. В результате клетки хуже реагируют на инсулин, что ведет к нарушению обмена глюкозы и развитию различных заболеваний.

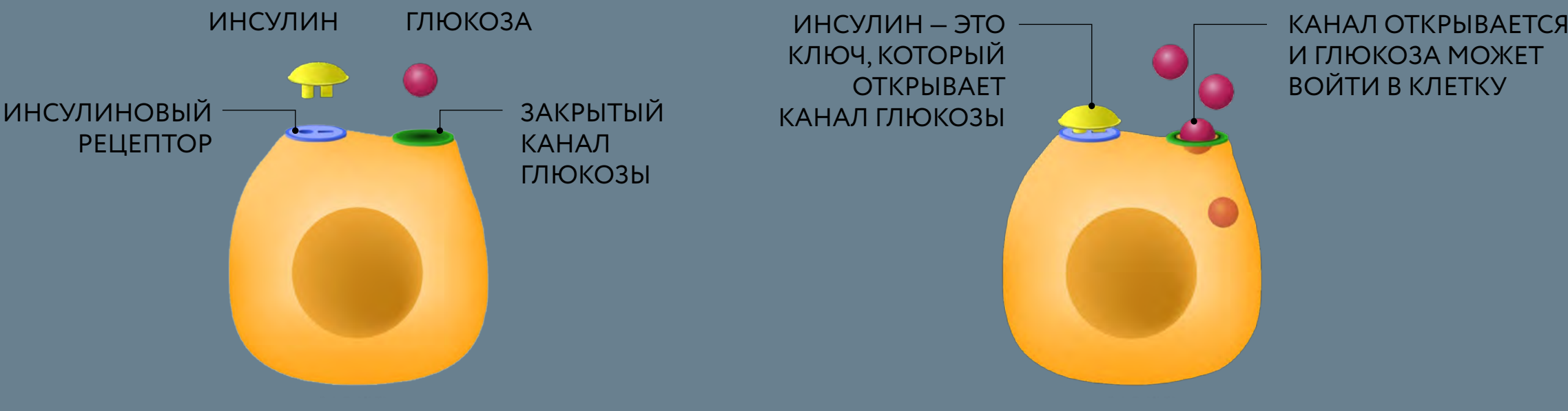


СВЯЗЬ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ И ПОСЛЕДСТВИЯ

ИР и метаболический синдром, о котором шла речь в предыдущей [статье](#) — это взаимосвязанные состояния, ведущие со временем к развитию сахарного диабета, инфаркта, инсульта, заболеваний печени, бесплодия.

КАК РАБОТАЕТ ИНСУЛИН

Инсулин вырабатывается бета-клетками в поджелудочной железе. Он постоянно присутствует в крови в минимальных количествах, но особенно интенсивно он вырабатывается после еды, когда уровень глюкозы поднимается. Инсулин действует как ключ: он присоединяется к рецептору клетки и способствует проникновению глюкозы внутрь. При ИР клетки игнорируют инсулин и не пропускают глюкозу внутрь, её уровень в крови остается высоким, а поджелудочная железа продолжает усиленно синтезировать инсулин. В результате органы и ткани остаются без ценного источника энергии, а невостребованная глюкоза сохраняется в крови, провоцируя воспаление и постепенно разрушая сосуды. Со временем клетки поджелудочной железы истощаются и перестают вырабатывать инсулин, что ведет к развитию сахарного диабета.



ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ИР

На данный момент выделяется множество причин развития ИР, основными считаются:

- ✓ частые перекусы и постоянная выработка инсулина в ответ на поступление минимального количества пищи;
- ✓ избыточное потребление простых углеводов, в первую очередь сахара и крахмалистых продуктов;
- ✓ генетическая предрасположенность;
- ✓ употребление пищи с усилителями вкуса, вызывающими переедание;
- ✓ систематическое недосыпание, связанное с образом жизни или работой по ночам;
- ✓ избыточная масса тела;
- ✓ малоподвижный образ жизни;
- ✓ возраст старше 45 лет;
- ✓ хронический стресс.

К факторам риска относится также несоответствие циркадного (суточного) ритма и времени приема пищи. У здорового человека инсулиновая чувствительность высока утром, а к вечеру она снижается. Поэтому привычка наедаться на ночь в течение многих лет тоже ведет к формированию резистентности к инсулину.

МОГУТ ЛИ БЫТЬ СИМПТОМЫ?

При инсулинорезистентности нет ярких симптомов, по которым можно однозначно распознать патологию. Скорее её можно заподозрить по наличию следующих признаков:

- ✓ постоянный набор веса или ожирение (индекс массы тела больше 30);
- ✓ постепенное увеличение количества кожных новообразований (папилломы, гемангиомы и т.д.);
- ✓ артериальная гипертензия, повышенное кровяное давление;
- ✓ большой или постоянно увеличивающийся объем талии, особенно висцерального жира, который накапливается на животе;
- ✓ отсутствие желания двигаться, постоянная слабость;
- ✓ акантоз – темно-коричневая окраска кожи в естественных складках с шелушением;
- ✓ сниженная функция щитовидной железы
- ✓ у женщин – нарушение менструального цикла, угри, оволосение лица и конечностей, зуд и шелушение кожи головы (жирная себорея);
- ✓ обычная еда кажется невкусной и пресной;
- ✓ вспышки бодрости после еды и последующий «туман» в голове;
- ✓ отечность;

При наличии подобных клинических признаков рекомендуется сдать лабораторные анализы на инсулинорезистентность:

- ✓ Анализ уровня инсулина и глюкозы в крови
- ✓ Расчет индекса НОМА (наиболее надежный показатель)

ВОЗРАСТ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕГРАДОЙ

Современная практика показывает, что возраст человека не имеет значения при возникновении ИР — клетки могут потерять чувствительность к инсулину в любом возрасте.

Последние 20 лет ИР и связанный с ней метаболический синдром встречаются почти у каждого десятого ребёнка или подростка. И чем экономически благополучнее страна, тем раньше проявляются нарушения обмена веществ у молодых людей.

Возможно, это связано с образом жизни и пищевыми привычками: частое употребление чипсов, сладки газированных напитков, выпечки и кондитерских изделий — увеличивает риск ожирения и развития ИР.



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ

Если Вы заподозрили у себя ИР, нашли вышеперечисленные симптомы или результат индекса НОМА выше 2.7, необходимо обратиться к эндокринологу и пройти обследование.

Чтобы вернуть чувствительность инсулиновых рецепторов, врач может рекомендовать медикаментозную терапию, но в основе лечения инсулинорезистентности — изменение образа жизни и рациона питания.

Доказано, что снижение массы тела всего на 5% повышает чувствительность рецепторов к инсулину.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИР:

растительные и животные белки: мясо, птица, рыба, яйца, сыр, творог, бобовые;	растительные и животные жиры: сливочное масло,	сметана и творог, орехи нерафинированные растительные масла;	медленные углеводы: цельнозерновые крупы, овощи, зелень;	специи, пряности и травы.



Еду нужно готовить разнообразную, вкусную, чтобы человека не было соблазна съесть запрещенное. При этом приемы пищи должны быть 3-4 раза в день (перекус тоже сюда входит).

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ

все виды сахара, мучную выпечку, картофель, копчености, любой алкоголь, шоколад, конфеты, белый рис, снеки и чипсы. Отказ от быстрых углеводов позволяет существенно снизить резистентность к инсулину.

НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТОВ



Фруктоза в их составе снижает чувствительность клеток к инсулину, поэтому рекомендуется на время исключить сухофрукты и сладкие фрукты — бананы, груши, дыню и виноград. Другие фрукты и ягоды можно съедать в качестве десерта в умеренном количестве, но не заменяя ими полностью приём пищи.

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Соблюдайте режим сна и ложитесь спать не позднее 23:00 — именно ночью в организме вырабатываются многие вещества, ответственные за правильный обмен веществ.



Добавьте в свою жизнь движение. В большинстве случаев достаточно длительных прогулок в быстром темпе.

Избавление от инсулинорезистентности позволяет отодвинуть во времени наступление возрастных болезней или значительно улучшить их прогноз.

