**CATEVA CONSIDERATII DESPRE PREDIABET**

**IN CONTEXTUL PANDEMIEI COVID-19**

Se vorbeste mult in aceasta pandemie despre comorbiditatile care ridica rata deceselor. Una dintre comorbidati, frecvent listata, este **diabetul zaharat**. Dar, inainte de diabetul zaharat, un stil de viata care nu respecta regulile poate fi generator de prediabet (precursor al diabetului zaharat).

**PREDIABETUL** (sau diabetul de frontiera) este o afectiune care se dezvolta inaintea aparitiei diabetului de tip 2. Este cunoscut prin faptul ca prezinta un nivel anormal al glucozei in conditii de repaus alimentar sau prin intoleranta la glucoza. Practic inseamna ca nivelul glicemiei este mai mare decat in mod normal, dar nu este suficient de mare incat sa fie pus diagnosticul de diabet.

In faza de prediabet, pancreasul produce inca suficienta insulina ca raspuns la carbohidratii ingerati. Totusi, insulina este mai putin eficienta in eliminarea zaharului din fluxul sanguin, astfel glicemia ramane la un nivel ridicat. Aceasta afectiune se numeste **rezistenta la insulina.**

Daca aveti prediabet, nu inseamna ca veti dezvolta cu siguranta diabet. Cu toate acestea, este un avertisment al unei posibile imbolnaviri in viitor. Persoanele cu prediabet au un risc de 5 pana la 15 ori mai mare de a dezvolta diabet zaharat de tip 2 decat cineva cu un nivel normal al glicemiei.

***Aceste riscuri cresc daca persoana nu are o alimentatie sanatoasa si nu face mai multa miscare.***

**Simptome precoce ale prediabetului**

Persoanele care manifesta rezistenta la insulina in stadiile incipiente pot dezvolta diabet de tip 2 daca aceasta persista in timp. Doar 10% din totalul persoanelor cu prediabet stiu ca au aceasta afectiune, deoarece adesea nu exista niciun simptom.

**Factorii de risc ai prediabetului**

Oricare dintre acesti factori de risc poate creste riscul de a dezvolta [prediabet](https://www.diabet-az.ro/prediabetul-poate-fi-vindecabil/" \t "_blank)

* supraponderal sau obez
* lipsa activitatii fizice
* tensiune arteriala ridicata
* colesterol ridicat
* un membru al familiei cu diabet zaharat de tip 2
* nasterea unui copil care cantareste mai mult de 4 kilograme.

### ****Depistarea prediabetului****

De cele mai multe ori, oamenii fac o verificare doar a glicemiei.O glicemie cu valori normale nu este de natura sa ne linisteasca. Verificarea ***HbA1c (hemoglobina glicozata)*** aduce mai multe date. Este un indicator al nivelului mediu de zahar din sange in ultimele doua-trei luni, astfel incat de multe ori este o imagine de ansamblu mai buna decat o simpla verificare a glicemiei din sange. Valorile HbA1c cuprinse intre 5,7% si 6,4% indica un risc crescut de a face diabet.

**Toleranta la glucoza** – alta metoda de verificare

**Posibile complicatii ale prediabetului**

Nivelul ridicat al glicemiei, mai ales daca nu este tratat, afecteaza diverse organe, poate vulnerabiliza organismul expunandu-l unor riscuri si afectiuni cronice de sanatate. De exemplu, diabetul necontrolat poate duce la:

* pierderea vederii;
* leziuni ale nervilor;
* probleme renale;
* boala cardiovasculara.

*Nivelul ridicat de insulina care vine cu rezistenta la insulina poate cauza complicatii suplimentare.*