

# Ο διαβήτης είναι γραμμένος στο DNA

Γιατί πρέπει να προσέχουν οι συγγενείς των ασθενών

Είναι γνωστό ότι η διατροφή και ο τρόπος ζωής μπορούν να μας οδηγήσουν στον διαβήτη, αλλά τόσο σημαντικό είναι να έχει κάποιος οικογενειακό ιστορικό της νόσου; Αυστραλοί ερευνητές αποφάσισαν να το μάθουν και έτσι έκαναν ένα ασυνήθιστο πείραμα: επιστράτευσαν υγιείς εθελοντές από οικογένειες πασχόντων από τύπου 2 διαβήτη και από υγιείς οικογένειες και τους υποχρέωσαν να τρώνε... ασύστολα. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 41 άνδρες και γυναίκες, οι μισοί εκ των οποίων είχαν διαβητικούς συγγενείς πρώτου βαθμού. Όλοι οι εθελοντές κλήθηκαν να ακολουθήσουν ένα πλούσιο σε λίπη διαιτολόγιο, το οποίο περιελάμβανε 1.250 περιττές θερμίδες την ημέρα!

Επειτα από 4 εβδομάδες όλοι οι εθελοντές είχαν – για ευνόητους λόγους – πάρει βάρος. Επιπλέον, σε όλους είχε αρχίσει να διαταράσσεται η ανοχή του οργανισμού τους στην ινσουλίνη (η αύξηση της ανοχής στην ινσουλίνη θεωρείται προάγγελος διαβήτη).

**Του  
Roni Caryn Rabin**

**THE NEW  
YORK TIMES**

Ωστόσο, οι εθελοντές με οικογενειακό ιστορικό τύπου 2 διαβήτη είχαν πάρει κατά μέσον όρο 3,6 κιλά, ενώ όσοι δεν είχαν παρόμοιο ιστορικό είχαν πάρει λιγότερα – μόλις 2,3. Επιπλέον, οι πρώτοι εθελοντές παρουσίασαν πολύ πιο σημαντική αύξηση στην ανοχή στην ινσουλίνη.

Όπως γράφουν στην Επιθεώρηση «Diabetologia» οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρ Λεόνι Χάιλμπρον, αναπληρώτρια καθηγήτρια Διατροφικής Φυσιολογίας στο Πανεπιστήμιο της Αδελαΐδας, «ο τύπου 2 διαβή-



της είναι μια περιβαλλοντική αλλά και μια γενετική νόσος». Συνεπώς, «όσοι έχουν οικογενειακό ιστορικό της νόσου θα πρέπει να είναι ιδιαίτερως προσεκτικοί στις διατροφικές συνήθειες και στον τρόπο ζωής τους, διότι διατρέχουν πολύ αυξημένο κίνδυνο να την παρουσιάσουν».

Ο τύπου 2 διαβήτη σχετίζεται πρωτίστως με την παχυσαρκία, γι' αυτό και οι συγγενείς των πασχόντων πρέπει να φροντίσουν να έχουν υγιές σωματικό βάρος και να γυμνάζονται συστηματικά, συνιστούν οι επιστήμονες.

## Ποιοι κινδυνεύουν από πέτρες στη χολή

Οι πέτρες στη χολή (ή χολόλιθοι, όπως αποκαλούνται επιστημονικά) είναι σκληροί σχηματισμοί που δημιουργούνται στη χοληδόχο κύστη όταν κρυσταλλοποιούνται ουσίες όπως η χολερυθρίνη και η χοληστερόλη. Η Αμερικανική Γαστρεντερολογική Εταιρεία αναφέρει πως μο-

λονότι δεν είναι επακριβώς γνωστό γιατί μερικοί άνθρωποι εμφανίζουν χολόλιθους και άλλοι όχι, έχει διαπιστωθεί πως υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο δημιουργίας τους. Οι παράγοντες αυτοί είναι η παχυσαρκία, η καθιστική ζωή, ο διαβήτης, διάφο-

ρες ασθένειες του ήπατος, το οικογενειακό ιστορικό χολολιθίασης και τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης ή χολερυθρίνης. Οι γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν χολολιθίαση σε σύγκριση με τους άνδρες – το ίδιο και τα άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών.

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας και γιαγιάς



### ΤΟΥΛΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΥ

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη των όπως προσέλθουν την Κυριακή 6 Ιουνίου 2010 εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων Cnr Isabel & Cecilia Sts., Belmore και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος Ιωάννης. Τα τέκνα: Μένιος και Γεωργία. Τα εγγόνια: Ιωάννης, Νίκος, Διονύσιος και Παναγιώτης. Τα αδέρφια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χώλ της εκκλησίας των Αγίων Πάντων.

13610

## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

### 1683 AM (στα μεσαία κύμματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

**1683 AM** λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

**“Κυπριακή Κοινότητα”**

**με την Έλλη Κάμπος,  
“Greeks Today”**

**με τον Γιώργο Τσερδάνη,**

**“Κέφι και μπάλλα”**

**με τον Γιάννη Σπανέλλη,**

**“Κοινότητα και κοινοτικά”  
και μουσικά**

**προγράμματα με εκφωνητές.**

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας “Ο Κόσμος”, “Λαϊκή Τράπεζα”, “Τράπεζα Κύπρου”, “Κυπριακή Κοινότητα NNO”,

“Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO”,

“Vicky Mar Fashions”, “Independent and General Advertising”, “Roselands Shopping Centre” και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,

**τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155**

**και fax: (02) 9750 0517.**

**Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:**

**(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.**

**Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212**

**e-mail: conn01@optushome.com.au**

**web: GREEK RADIO 1683**

9775