

UNELE ASPECTE PRIVIND CONTROLUL DIABETULUI ZAHARAT DE TIP 2 PRIN ACTIVITATE FIZICĂ

Dumitru Golovatii

(Conducător științific: Olga Cernelev, asist. univ., Catedra de igienă generală)

Introducere. Datele statistice demonstrează că, peste 425 de milioane de persoane în lume trăiesc cu diabet zaharat, majoritatea fiind cele cu diabet de tip 2, care poate fi prevenit prin adoptarea unui stil de viață sănătos, printre care și practicarea de activitate fizică zilnică.

Scopul lucrării. Evaluarea beneficiilor practicării activității fizice zilnice la persoanele cu diabet zaharat de tip II.

Material și metode. S-a realizat o sinteză narativă a literaturii. În studiu au fost analizate publicațiile științifice internaționale din perioada 2014-2019, disponibile în limba engleză din baza de date PubMed. Parametrii cercetați au inclus: controlul diabetului zaharat de tip 2 și practicarea zilnică a activității fizice la persoanele cu diabet zaharat. Studiile au vizat 708 de subiecți cu vârsta cuprinsă între 18-60 de ani.

Rezultate. Datele a 9 studii clinice randomizate desfășurate pe parcursul anilor 2014-2019 demonstrează că, activitatea fizică prezintă o serie de beneficii pentru persoanele cu diabet zaharat de tip 2, încât determină îmbunătățirea controlului glicemic prin scăderea rezistenței la insulină, sporirea sensibilității celulelor la insulină, reducerea producției hepatice de glucoză și creșterea consumului periferic de glucoză. Mecanismele enumerate se produc atât în timpul, cât și după efortul fizic, însă dispar la 48 de ore de la încetarea acestuia. Totodată, activitatea fizică este benefică prin mărirea ratei metabolismului bazal și limitarea stresului oxidativ, care modifică secreția de insulină pancreatică.

Concluzii. Activitatea fizică practică zilnic, este esențială pentru un bun control al diabetului la persoanele cu diabet zaharat de tip 2. În acest context, persoanele cu această boală netransmisibilă trebuie să-și ajusteze treptat frecvența, intensitatea și durata exercițiilor fizice în conformitate cu recomandările specialiștilor.

Cuvinte cheie: diabet zaharat, control, activitate fizică.

SOME ASPECTS REGARDING THE CONTROL OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

Dumitru Golovatii

(Scientific adviser: Olga Cernelev, asst. prof., Chair of general hygiene)

Introduction. Statistical data shows that more 425 million people in the world live with diabetes, most of whom are those with type 2 diabetes, which can be prevented by adopting a healthy lifestyle, including daily physical activity.

Objective of the study. To assess the benefits of practicing daily physical activity in people with type 2 diabetes.

Material and methods. Literature narrative synthesis was realized. The international scientific publications from 2014-2019, available in English, from the PubMed database were analysed in the study. The investigated parameters included: control of type 2 diabetes and daily practice of physical activity in people with diabetes. The studies covered 708 subjects between 18-60 years old.

Results. Data from 9 randomized clinical trials carried out during 2014-2019 show that physical activity has various benefits for people with type 2 diabetes because of improved glycemic control by decreasing insulin resistance, increasing cell sensitivity to insulin, reducing hepatic glucose production and increasing peripheral glucose consumption. These mechanisms occur both during and after physical exercise, but disappear within 48 hours of cessation. At the same time, physical activity is beneficial by increasing the rate of basal metabolism and limiting oxidative stress, which alters the secretion of pancreatic insulin.

Conclusions. Daily physical activity is essential for a good control of diabetes in people with type 2 diabetes. In this context, people with this noncommunicable disease need to adjust gradually their frequency, intensity and duration of physical exercises according to the recommendations of the specialists.

Key words: diabetes, control, physical activity.