



# GLICEMIA ȘI CONTROLUL GREUTĂȚII

Glicemia reprezintă concentrația de glucoză din sânge. Mecanismele de autoreglare ale organismului mențin glicemia relativ constantă, la valori de aproximativ un gram de glucoză la litru. În felul acesta sângele aduce permanent organelor și țesuturilor cantitățile necesare de glucoză sangvină. Reglarea nivelului sangvin al glucozei se face cu ajutorul unor substanțe de natură hormonală. Unele micșorează glicemia (insulina), iar altele o cresc (glucagonul, adrenalina și hormonul de creștere).

Valoarea normală a glicemiei este între 4,4 și 6,7 milimoli pe litru de sânge (corespunde la 0,8-1,2 grame pe litru), atunci când analiza se face pe sângele recoltat dimineața, pe nemâncate.

Devierea de la valorile considerate normale poate fi în sensul diminuării sau creșterii concentrației de glucoză:

- **Hipoglicemia** (creșterea glicemiei) este unul dintre semnele caracteristice diabetului. Starea hipoglicemică ia naștere de obicei în timp scurt, de ordinul a 30 de minute-o oră. De aceea trebuie tratată urgent și anume:
  - dacă bolnavul este conștient: prin administrarea orală de glucoză și băuturi sau alimente conținând glucoză.
  - dacă bolnavul este inconștient: prin injectare de glucagon.
- **Hiperglicemia** (creșterea glicemiei) este unul dintre semnele caracteristice diabetului. Starea hiperglicemică ia naștere treptat, de-a lungul a mai multor ore și poate persista mai multă vreme. Se tratează printr-un regim alimentar cu puține glucide și, la nevoie, prin administrarea de medicamente hipoglicemiante orale; în unele cazuri mai grave, ca la diabetul de tip 1, și prin injectarea de insulină. Înainte de a recurge la medicamente care scad glicemia, încercați o schimbare a regimului alimentar care are avantajul de a aduce zahărul din sânge la concentrația normală fără efecte adverse.

Dacă sunteți supraponderal înseamnă că inima dvs. trebuie să lucreze mai mult pentru a pompa sânge în întreg corpul. Această presiune suplimentară poate să cauzeze probleme inimii și sistemului dvs. de vase sanguine. Multe persoane, care sunt supraponderale de o lungă perioadă, pot fi diagnosticate cu tensiune arterială ridicată sau diabet, ambele boli reprezentând factori de risc pentru bolile de inimă.



**FUNDAȚIA ROMÂNĂ A INIMII**  
FUNDAȚIA CARDIOLOGILOR ROMANI

În ultimii 10 ani, s-a observat o creștere a numărului persoanelor supraponderale sau obeze. Obezitatea distruge inimile noastre și, în general, reprezintă doar rezultatul raportului dintre un număr prea mare de calorii din dietă și prea puțină activitate fizică.

Așadar, în cazul în care sunteți supraponderal, trebuie să luați măsuri încă de pe acum pentru a putea preveni apariția obezității. Dacă sunteți supraponderal sau obez, ar trebui să verificați împreună cu doctorul de familie dacă aveți tensiune arterială ridicată, diabet, colesterol mare. Chiar dacă veți slăbi foarte puțin, acest lucru va fi benefic și va diminua considerabil riscul de boli cardiovasculare.