

NGUY CƠ KHÁNG INSULIN Ở PHỤ NỮ

Các khảo sát mới đây cho thấy phụ nữ dễ tăng trọng hơn ở tuổi trung niên, đặc biệt là tình trạng kháng insulin và sẽ kéo theo nguy cơ cao về tim mạch và tiểu đường, đặc biệt khi có lịch sử gia đình về 2 bệnh này...

Tuy không có các triệu chứng rõ ràng về mức đường huyết cao hay tình trạng kháng insulin, nhưng phụ nữ vẫn có khả năng bị tim mạch, tiểu đường hoặc cả hai khi mất kiểm soát thể trọng ở tuổi trung niên. Theo chuyên gia Audrey Sheppard ở Trung tâm Thông tin sức khỏe phụ nữ Mỹ, dấu hiệu kháng insulin - một dạng khởi phát của tiểu đường - đang gia tăng tại nhiều quốc gia theo sau "đại dịch" béo phì.

Các chuyên gia tin rằng có hơn một nửa các trường hợp là do tình trạng tăng trọng quá nhanh hoặc béo phì đã đưa đến nguy cơ kháng insulin. Tuy nhiên, nhiều phụ nữ lại không ý thức sớm được vấn đề hầu có phong cách sống khoa học như ăn uống kiêng khem và tập luyện thể chất, nhất là những đối tượng có lịch sử gia đình về tim mạch hay tiểu đường...

Theo đồng tác giả nghiên cứu, BS David Katz ở Trung tâm Phòng bệnh ĐH Yale, khi chị em bước vào thời kỳ mãn kinh, những thay đổi về hoóc-môn sẽ làm gia tăng tình trạng khó ở, và việc dứt kinh vĩnh viễn cũng làm cho chủ thể tăng cân, dễ thấy nhất ở khu vực eo và mông... "Khi vòng eo vượt quá 34 inch là lúc nguy cơ bắt đầu - ông cho biết.

Chất béo còn tích tụ trong gan và những cơ quan thuộc lục phủ ngũ tạng, đưa đến tình trạng kháng insulin - tức lượng insulin tiết ra không đủ để chuyển hóa đường thành năng lượng. Cơ chế chuyển hóa năng lượng cơ thể cuối cùng sẽ bị thất bại, đưa đến huyết áp tăng cùng với lượng đường huyết nhảy vọt, kéo theo lượng mỡ trong máu liên tục dâng cao khiến các tế bào sản xuất mỡ càng kháng nhiều hơn với insulin. Và thế là tiểu đường, tim mạch hay cả hai sẽ "hưởng ứng" theo...".

A.HÙNG