

14 Νοεμβρίου 2016

Το εργασιακό στρες ευθύνεται για την εμφάνιση διαβήτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το

στρες έχει κατηγορηθεί για την εμφάνιση πολλών ασθενειών καθώς και για την επιδείνωσή τους. Μια διαφορετική μελέτη που έγινε από Ισραηλινούς γιατρούς έδειξε ότι το στρες οδηγεί σε εργασιακή εξάντληση, η οποία με τη σειρά της ευθύνεται για την εμφάνιση διαβήτη.

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 677 άτομα, όλοι εργαζόμενοι, καθώς βασίστηκε στην εργασιακή εξάντληση και στο κατά πόσο αυτή ευθύνεται για την εμφάνιση διαβήτη. Οι εργαζόμενοι αυτοί ήταν όλοι υγιείς όταν ξεκίνησε η μελέτη, η οποία διήρκεσε πέντε χρόνια. Να σημειωθεί ότι το 77% εξ αυτών ήταν άνδρες με μέσο όρο ηλικίας τα 43 έτη, ενώ κατείχαν από διευθυντικές θέσεις μέχρι θέσεις απλών εργαζομένων, εκπαιδευτικών, μηχανικών κ.λπ.

Όλοι απάντησαν σε ένα ειδικά διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο, από όπου διαφάνηκε ότι το 50% εξ αυτών βίωνε υψηλού βαθμού εργασιακή εξάντληση.

Από το σύνολο των συμμετεχόντων 17 άτομα κατά τη διάρκεια της μελέτης παρουσίασαν διαβήτη τύπου 2. Από τους εργαζόμενους που είχαν τα σύνδρομο της εργασιακής εξάντλησης το 3,2% παρουσίασε διαβήτη τύπου 2 και από αυτούς που δεν είχαν το σύνδρομο μόνο το 1,8% παρουσίασε εργασιακή εξάντληση.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, το ενδεχόμενο να προκλήθηκε ο διαβήτης από υψηλή πίεση αποκλείστηκε. Αυτό που παρατηρήθηκε είναι η αύξηση των λιπαρών οξέων στο αίμα και η μείωση της καλής χοληστερόλης(HDL) από το χρόνιο και ανεξέλεγκτο στρες.

Όπως είπαν, το στρες ευθύνεται για τις διαταραχές του οργανισμού ως προς την επεξεργασία του σακχάρου. Ειδικά τα άτομα με γενετικό υπόστρωμα γίνονται πιο ευάλωτα στο μεταβολισμό της γλυκόζης και το στρες έρχεται και επιδεινώνει αυτή την κατάσταση με αποτέλεσμα την εμφάνιση διαβήτη. Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι το στρες επιδρά αρνητικά ακόμα και στους οργανισμούς που λειτουργούν πολύ φυσιολογικά, προκαλώντας ακόμα και σ' αυτούς διαταραχές στον μεταβολισμό τους και κατ' επέκταση στη ρύθμιση της γλυκόζης.

Οι επεσήμαναν επιστήμονες το σύνδρομο της εργασιακής εξάντλησης το οποίο εμφανίζεται με υπερβολικό στρες στον οργανισμό, ευθύνεται τελικά για την εμφάνιση διαβήτη σε ένα άτομο. Γι' αυτό προτείνουν στους εργαζόμενους να ελέγξουν όσο καλύτερα μπορούν τα επίπεδα στρες στο οργανισμό τους.

Πηγή: naftemporiki.gr