



ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಬಹುತೇಕ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ!

ಎಂದು ಪರಿಚ್ಛೇದಿಸುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಇದನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಹೋಮಾ ಐ ಆರ್ ಎಂಬುದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದೇನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಆಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಒತ್ತಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಆಗಿರುವುದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಒಂದು ಕೆಲಸ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ (ಗ್ಲೂಕೋಸ್) ಅನ್ನು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಕಳಿಸುವುದಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸ ಕೊಬ್ಬಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇನ್ನೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬಂದಿರದಿದ್ದರೂ, ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ಸಣ್ಣಗಿರುವ (ಸಪೂರ) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವು ಕೊಬ್ಬಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಅಂತಹವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ (ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ) ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿದ್ದರೂ ಅವರ ದೇಹದೊಳಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ (ಲಿವರ್) ಮತ್ತು

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗಿಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಭಾರತೀಯರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಏಷ್ಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು (Thin fat Indian) ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಸಂಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ತಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅತಿ ತೂಕ ಇರುವ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಅದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾದವು. ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬರುವುದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಅನುಕೂಲಗಳು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ/ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದಾಗಿದ್ದರೆ, ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದೂ ಕಾಲಧರ್ಮವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸ್ವವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಇಂದಿಗೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿಪರೀತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೆದಾ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿಪರೀತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲಿ ಅದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ) ಉಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹಲವು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸಾಫ್ಟ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಬೇಕರಿ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಅದ್ವಯನಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿರುವ ವಿದ್ಯಮಾನವಾಗಿದೆ.

