**Диабет второго типа все больше молодеет**

Врач-эндокринолог Оренбургской Областной клинической больницы имени В.И. Войнова Екатерина Таранухина отметила, что в последние годы диабет второго типа значительно помолодел.

Если раньше в учебниках эндокринологии писали, что сахарный диабет первого типа – это диабет детей и молодых, а диабет второго типа – это диабет взрослых и пожилых людей. Современная картина, к сожалению, совсем не радостная. На сегодняшний день много детей, подростков, молодых людей страдают с сахарным диабетом второго типа.

Связано это с образом в жизни. Если вспомнить, как жили наши предки – прабабушки, прадедушки: человек вставал рано утром, с восходом солнца, ел грубую необработанную здоровую еду; потом он шёл физически работать, пас скот, охотился на животных, пахал землю, сеял, сажал. Человек приходил домой и с заходом солнца ложился спать, потому что электричества не было, и делать больше было нечего. Таким образом, несмотря на все тяготы, которые человек испытывал в то время, он имел здоровую полноценную еду без нитратов, пестицидов, глутаматов натрия, трансжиров. У него ежедневно были физическая активность и здоровый сон. Что происходит сейчас? Весь день человек неподвижно сидит у экрана монитора на работе, передвигается на автомобиле, редко пользуется лестницей в основном лифтом, и к концу дня можно видеть 4‒5 тысяч шагов вместо пресловутых 10 тысяч.

Еда – это тема отдельного разговора. В основном это быстрая еда, фастфуд, перекусы на бегу, как правило, легкими углеводами и только в конце дня человек приходит домой и наедается за весь день.

В результате, с полным животом, он ложится в кровать, берет планшет либо смартфон и потом жалуется на то, что у него плохой сон. К чему это приводит? Безусловно, к набору массы тела, к ожирению, к инсулинорезистентности и, как следствие, к развитию диабета второго типа.