

Genetyczne skłonności to nie wyrok

Przychodzimy na świat z bagażem genetycznym. Zaprogramowane są w nim m.in. zagrożenia zdrowotne.

Pewne schorzenia są zapisane w genach wprost. Istnieją i takie, do których mamy tylko genetyczne skłonności – choć jesteśmy obciążeni dziedzicznie, możemy coś zrobić, by nie dać się i chorobie wywinąć.

Skłonności do rodzinnego występowania ma cukrzyca typu 2. Stopień dziedziczenia (ryzyko, że zachorujesz) jest większy, jeśli cierpieli na nią oboje rodzice i mniejszy, gdy jedno. I właśnie cukrzyca jest doskonałym przykładem na to, że można uciec chorobie – decydujące znaczenie ma tryb życia! Jeśli będziesz jeść pokarmy o niskim indeksie glikemicznym (podnoszące powoli poziom glukozy we krwi), dbać o szczupłą sylwetkę i regularnie uprawiać aktywność fizyczną (mięśnie najlepiej spalają cukier), unikniesz cukrzycy. Kontroluj regularnie poziom cukru. Gdy

zacznie rosnąć, idź do lekarza. Jeśli wyłapiesz schorzenie na etapie stanu przedcukrzycowego, możesz na wiele lat opóźnić jego rozwój. Bądź szczególnie czujna, gdy zauważysz, że przybywa Ci centymetrów w pasie. Otyłość brzuszna zwykle towarzyszy tzw. zespołowi metabolicznemu, który przyspiesza wystąpienie cukrzycy i pogłębia już istniejącą.

Grupą często dziedziczonych chorób są kardiomiopatie. Są związane z uszkodzeniem mięśnia sercowego. Jeśli „wędrują” one w genach Twojej rodziny, musisz bardzo higienicznie żyć. Spać przynajmniej 8 godz. na dobę, najlepiej o tych samych porach. Zrezygnuj z wyczerpujących prac, np. skopanie działki nie jest dla Ciebie. Unikaj zanieczyszczonego powietrza. Jedz często morskie tłuste ryby i kolorowe warzywa, sięgaj po



Jeśli w Twojej rodzinie były przypadki zachorowań na raka piersi, porozmawiaj z lekarzem o profilaktyce i badaniach genetycznych.

oliwę z oliwek i orzechy. Możesz pić umiarkowane ilości niezbyt mocnej kawy. Zrezygnuj z alkoholu. Kontroluj ciśnienie tętnicze. Chodź na spacer – wolne, ale codziennie! Utrzymuj szczupłą sylwetkę.

Rodzina jest też skłonna do nadciśnienia. W genach zapisana jest elastyczność naczyń krwionośnych. Elastyczne łatwo

zweźają się i rozszerzają, reagując na potrzeby ciała. Szywniejsze sprzyjają wzrostowi ciśnienia krwi. Nadciśnieniu sprzyja też inna genetyczna skłonność – do miażdżycy. By się uchronić przed nadciśnieniem, postaw na trzy filary: szczupłą sylwetkę, odpowiednia dieta i ruch. Zalecana jest dieta niskosodowa, z mniejszą ilością soli (w 2 kromkach chleba jest jej tyle, ile potrzebujemy na cały dzień). Przyprawiaj jedzenie ziołami; jeśli chcesz solić, wybieraj sól potasową – mniej podnosi ciśnienie. Odstaw tłuszcze zwierzęce (tłuste mięso, wędliny, smalec, śmietanę, masło) – to źródła cholesterolu. Wskazany jest regularny, intensywny ruch, który przyspieszy puls i sprawi, że się zasapiesz. Podnosi ciśnienie, ale kiedy się zatrzymasz, na kilka godzin spada poniżej wartości sprzed ćwiczeń. Zalecane są energiczne marsze, bieganie, intensywna jazda na rowerze, pływanie, szybki taniec. Regularnie mierz ciśnienie.

Co robić, gdy w rodzinie jest „leniwa” tarczyca?

• **Twoi krewni zmagają się z niedoczynnymi tarczycami?** Zwróć szczególną uwagę na dietę. Wiele pokarmów zawiera związki zwane goitrogenami. Upośledzają one wchłanianie przez tarczycę jodu z pożywienia. Kryją się w warzywach kapustnych (wszystkie rodzaje kapusty, brokuły, kalafior) i strączkowych, zwłaszcza soi. Zmniejsz ilość nabiału – chyba, że masz dostęp do mleka „od rolnika”. Krowy z hodowli masowej są często karmione paszami ze sporym

dotądkiem soi (jest tania). Wtedy w mleku i jego przetworach znajdują się goitrogeny.

• **Jeśli jesteś zagrożona niedoczynnością tarczycy, jedz morskie ryby.** Rób sałatki z wodorostów, używaj soli morskiej. Wszystko, co pochodzi z morza, zawiera jod, konieczny tarczycy do prawidłowej pracy.

• **Wczasy spędzaj nad morzem.**

Tam jod jest nawet w powietrzu.

Polecane są wyjazdy jesienią, a także zimą. Kiedy wzburzone morskie fale rozbijają się o brzeg, w powietrzu powstaje aerozol pełen jodu.

