



Od depresji do cukrzycy

Naukowcy od dawna wiedzieli, że cukrzyca typu 2 oraz depresja bywają ze sobą powiązane. Nie do końca było jednak jasne, która z tych chorób pojawia się jako pierwsza. Badania prowadzone przez lekarzy z Akademii Medycznej Johns Hopkinsa wskazują, że pytanie, co było najpierw – jajko czy kura, może mieć dwoistą odpowiedź: u pacjentów z depresją występuje podwyższone ryzyko pojawienia się cukrzycy typu 2, a u pacjentów chorych na cukrzycę typu 2 – podwyższone ryzyko wystąpienia depresji.

Do badań, których wyniki opublikowano w „Journal of the American Medical Association” z 18 czerwca bieżącego roku, dr Sheritha Hill Holden oraz jej koledzy wykorzystali dane pozyskane w ramach programu Multietnicznych Badań nad Miażdżycą (Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis - MESA), w którego ramach analizowano czynniki prowadzące do pojawienia się arteriosklerozy (czyli miażdżycy) w zróżnicowanej etnicznie grupie 6814 kobiet i mężczyzn w wie-

ku 45-84 lat. Podczas trwającego trzy lata programu MESA, uczestników poddawano badaniom na występowanie różnego rodzaju czynników zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia miażdżycy, takich jak cukrzyca typu 2 oraz symptomy depresji. Gromadzono także informacje na temat masy ciała uczestników, ciśnienia krwi, diety, ćwiczeń fizycznych, a także związanych z ich zdrowiem w sensie szerszym – czyli dochodów oraz czynników socjalno-ekonomicznych.

Wykorzystując te dane do własnych celów, Golden oraz jej współpracownicy łączyli ze swej analizy wszystkich uczestników, u których już podczas pierwszej wizyty wykryto symptomy występowania cukrzycy. Zamiast tego skupiono się na tych, u których stwierdzono symptomy depresji, aby przekonać się, czy na koniec trzyletniego okresu obserwacyjnego zapadną na cukrzycę.

Okazało się, że wśród pacjentów cierpiących początkowo na depresję, ryzyko pojawienia się cukrzycy jest o 42% większe niż u pozostałych, a im silniejsze symptomy depresji, tym to ryzyko jest większe.

Nawet biorąc pod uwagę czynniki takie jak nadwaga, brak ćwiczeń oraz palenie, ryzyko wystąpienia cukrzycy było u pacjentów z depresją o 34% większe.

Dalsza analiza danych MESA wykazała, że u pacjentów z symptomami cukrzycy podczas pierwszej wizyty (około 9% badanych), ryzyko wystąpienia depresji jest o 54% większe niż u tych, u których symptomów cukrzycy nie stwierdzono.

Golden sądzi, że zachowania związane z depresją, takie jak objadanie się, zaniechanie ćwiczeń fizycznych czy palenie, mogą prowadzić do pojawienia się cukrzycy. Z kolei reżim, który muszą narzucać sobie diabetycy, może prowadzić do pogłębienia depresji. Zrozumienie, jak obie choroby na siebie wpływają, może pomóc w ich leczeniu, uważa dr Golden.

Opr. Michał Iwańczuk