

ინსულინრეზისტენტობა: გამომწვევი მიზეზები და თანამედროვე სამეცნიერო მიდგომები
მართვისა და პრევენციისთვის

სოფო ცქიტიშვილი
ელ. ფოსტა: sopo.tskitishvili567@ens.tsu.edu.ge

ქიმის დეპარტამენტი, ზუსტ და საბუნებისმეტყველო მეცნიერებათა ფაკულტეტი ივანე
ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტი ი. ჭავჭავაძის გამზირი 3,
თბილისი, 0179, საქართველო

ნაშრომში განხილულია ინსულინრეზისტენტობის, როგორც ერთ-ერთი ყველაზე
გავრცელებული მეტაბოლური დარღვევის, არსის, განვითარების მექანიზმებისა და
თანამედროვე მართვის სტრატეგიები. ნაშრომში აღწერილია ინსულინის როლი ორგანიზმში
და ინსულინრეზისტენტობის პათოფიზიოლოგიური საფუძვლები. განსაკუთრებული
ყურადღება ეთმობა ინსულინრეზისტენტობის გამომწვევ მიზეზებს, მათ შორის გენეტიკურ,
გარემო და ქცევით ფაქტორებს, როგორიცაა ჭარბი წონა, ფიზიკური უმოქმედობა და
არაბალანსირებული კვება[1,2].

ნახშირწყლებით კვება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ინსულინრეზისტენტობის
განვითარებაში. სწრაფად ასათვისებელი ნახშირწყლების ჭარბი მოხმარება იწვევს
გლუკოზისა და ინსულინის ხშირ მატებას, რაც დროთა განმავლობაში ამცირებს უჯრედების
მგრძნობელობას ინსულინის მიმართ. ამასთანავე, დაბალი გლიკემიური ინდექსისა და
ბოჭკოებით მდიდარი ნახშირწყლების სწორი მიღება ხელს უწყობს გლუკოზის
მეტაბოლიზმის გაუმჯობესებას და ინსულინის მგრძნობელობის ზრდას[6].

განხილულია ინსულინრეზისტენტობის კავშირი ისეთ პათოლოგიებთან, როგორიცაა ტიპი 2
შაქრიანი დიაბეტი[3,4], მეტაბოლური სინდრომი, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები.
ნაშრომში ასევე გაანალიზებულია თანამედროვე სამეცნიერო კვლევებზე დაფუძნებული
მართვის მეთოდები, მათ შორის ცხოვრების სტილის მოდიფიკაცია, ფიზიკური აქტივობა,
კვების კორექცია[5]. ნაშრომი ხაზს უსვამს ინსულინრეზისტენტობის ადრეული გამოვლენისა
და კომპლექსური მართვის მნიშვნელობას დიაბეტის და სხვა მეტაბოლური დაავადებების
პრევენციის მიზნით.

1. Trends in insulin resistance: insights into mechanisms and therapeutic strategy. [Mengwei Li](#),
[Xiaowei Chi](#), [Ying Wang](#), [Sarrah Setrerrahmane](#), [Wenwei Xie](#) & [Hanmei Xu](#) 7, Article
number: 216 (2022)
2. Insulin Resistance. Andrew M. Freeman; Luis A. Acevedo; Nicholas Pennings. August 17,
2023.
3. Reaven, G. M. (1988). Role of insulin resistance in human disease. Diabetes, 37(12), 1595–1607.

4. DeFronzo, R. A., & Tripathy, D. (2009). Skeletal muscle insulin resistance is the primary defect in type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 32(Suppl 2), S157–S163.
5. Hu, F. B. (2011). Globalization of diabetes: the role of diet, lifestyle, and genes. *Diabetes Care*, 34(6), 1249–1257.
6. Willett, W., Manson, J., & Liu, S. (2002). Glycemic index, glycemic load, and risk of type 2 diabetes.