

## मधुमेहाचे नवे अर्थ

### ३: काळजी साखरेची नको 'फिटनेस'ची करा

डॉ.मिलिंद वाटवे

डॉ प्रमोद पाटील

एकीकडे मधुमेहावरील मोठमोठ्या चाचण्यांनी एकत्रितपणे असं दाखविलं आहे की रक्तातील साखर नियंत्रित करून मधुमेहाचे दुष्परिणाम फार फार तर १०-१२ टक्क्यांनीच कमी होऊ शकतात. हा परिणाम सुद्धा निव्वळ मानसिक आहे की काय याबद्दल निश्चित सांगता येत नाही.

पण दुसरीकडे नाण्याची दुसरी आणि आशादायक बाजू निसंदिग्धपणे उघड करून दाखवणारे संशोधनही अनेक ठिकाणांहून प्रसिद्ध होत आहे. अनेकांनी स्वतंत्रपणे केलेल्या संशोधनामधून एकाच गोष्टीला दुजोरा मिळत आहे. ती म्हणजे शारीरिक तंदुरुस्तीचं किंवा 'फिटनेस'चं महत्त्व. जर फिटनेस चांगला असेल तर मधुमेहाचे दुष्परिणाम भोगावे लागण्याची शक्यता एकदम कमी, शुगर जरी कमी अधिक राहिली तरी!!

आज आरोग्याच्या क्षेत्रात लढपणा, शुगर, रक्तदाब, कोलेस्टेरोल तपासण्याला खूप महत्त्व दिलं जातय. पण याचा एकमेव पुरावा म्हणजे संख्याशास्त्रीय सहसंबंध. रक्तातील साखर वाढली असली तर हृदयाचे, मूत्रपिंडाचे, डोळ्याचे विशिष्ठ प्रकारचे रोग होण्याची संभाव्यता अधिक असते, काही प्रकारचे कर्करोग होण्याची संभाव्यताही अधिक असते. पण साखर कमी केली तर ही संभाव्यता कमी होते असा काही पुरावा नाही. कोलेस्टेरोल वाढलेले असेल तर हृदयरोगाची संभाव्यता जास्त असते. पण औषधांनी कोलेस्टेरोल कमी केले तर ती कमी

होते ही नाही याबद्दल संशोधकांमधे एकवाक्यता नाही. त्यामुळे शुगर, रक्तदाब, कोलेस्टेरोल कमी करणे ही योग्य उपचारपद्धती आहे की नाही याविषयी आज जगभर शंका व्यक्त केली जात आहे. अधिकाधिक संशोधनाबरोबर शंकेचे धुके आणखी गडदच होत चालले आहे. निवळण्याची लक्षणे दिसत नाहीत.

या सगळ्या संशयाच्या धुक्याच्या वातावरणात निसंदिग्ध, निस्संशय, एकमतानी वर येत असलेला विचार म्हणजे जर फिटनेस चांगला ठेवला तर शुगर, रक्तदाब, कोलेस्टेरोल पाहण्याची आवश्यकताही पडणार नाही. व्यायामाचं आणि तंदुरुस्तीचं महत्त्व पूर्वीपासून माहित असलं तरी त्यावर अलीकडील संशोधनाने नवा प्रकाश पडत आहे. आधीची समजूत अशी होती की आजकालच्या मधुमेह, रक्तदाब, हृदयरोगासारख्या तक्रारी लढवणातून जन्माला येतात. लढवणा हा कमी व्यायाम आणि अधिक खाण्यातून येतो. म्हणून खाण्यावर नियंत्रण ठेवले किंवा व्यायाम करून पुरेशा कॅलरी जाळल्या की झालं. या विचारधारेत तथ्य कमी, गैरसमजच अधिक. एक तर मी लढू नसेन तर मला व्यायाम करण्याची गरज काय असा पूर्णपणे चुकीचा समज त्यातून निर्माण होतो. दुसरं म्हणजे डाएट किंवा व्यायाम दोन्हीपैकी एक केलं तरी पुरे हा दुसरा चुकीचा संदेश जातो. तिसरं म्हणजे मी काही काळ नियमित व्यायाम केला पण माझं वजन काही म्हणावं तसं कमी झालं नाही, म्हणजे केलेला व्यायाम वाया गेला किंवा त्याचा उपयोग होत नाही असं समजून मी व्यायाम सोडून देतो. ही तिसरी मोठी चूक.

फार लढू असणं चांगलं नाही यात काही शंका नाही. पण मधुमेह, हृदयरोग, रक्तदाब यासारख्या गोष्टी लढवणातूनच उद्भवतात हा समज खरा नाही. लढवणा नाही, पोट सुटलेलं दिसत नाही म्हणजे फिटनेस चांगला आहे हा ही तितकाच कमालीचा चुकीचा समज. एकतर

आपण सहज आजूबाजूला पहिलं तरी आपल्याला अजिबात लढू नसलेले मधुमेही खूप दिसतात. बारीक माणसाला हार्टअटैक आलेला कितीतरी वेळा दिसतो. त्यामुळे या सगळ्या गोष्टींसाठी लढपणाला जबाबदार ठरवणं बरोबर नाही. चरबी, ग्लुकोज, कोलेस्टेरोल यांचं शरीराच्या चयापचयात महत्वाचं स्थान आहे. हे काही आरोग्याचे खलनायक नाहीत. त्यांचं खलनायक म्हणून रंगविलेलं चित्र चुकीचं आहे.

पण मग बरोबर काय आहे? बरोबर हे की आपल्या शरीराच्या क्षमता, संतुलन, नियंत्रण आपण न वापरल्यामुळे घालवून बसलो आहोत. जंगलात, रानात, माळावरच्या जगण्यासाठी माणसाचं शरीर घडलं आहे. आपण रोजच्या आयुष्यात सहजपणे झाडावर चढत होतो, कुणाचातरी पाठलाग करत होतो, कुणापासून तरी पळून जाऊन जीव वाचवत होतो, उन-वारा-पाऊस उघड्या शरीरावर झेलत होतो. आपल्या सर्व शारीरिक यंत्रणा अशा प्रकारच्या आयुष्यासाठी घडल्या आहेत. आपल्या शरीराचं अंतर्गत नियंत्रण सुद्धा परिसराशी संवाद साधत चालत असतं. आजच्या शहरी जीवनात ती परिस्थिती बदलली आणि त्याचबरोबर आपलं वागणं आणि आपल्या शरीराचा वापरही बदलला. आपण आपल्या शरीराचा फिटनेस घालवला तो केवळ चुकीच्या आहारामुळे किंवा कॅलरी न जाळण्यामुळे नाही. न वापरलेली यंत्रे गंजून जातात तशा आपल्या शरीराच्या यंत्रणा आपण न वापरून गंजवल्या आहेत. आणि आता हा गंज कुठलीतरी औषधे घेऊन घालवण्याचा आपण प्रयत्न करतो आहोत. शरीर योग्य प्रकारे वापरात ठेऊन त्याच्या सर्व यंत्रणा कार्यक्षम ठेवण्यासाठी व्यायाम असतो. कॅलरी जाळण्यासाठी नव्हे. आणि व्यायामानी जे साध्य होतं ते कुठल्याही प्रकारच्या औषधानी होऊ शकत नाही.

हा नुसता रोमॅटिक कल्पनाविलास नाही तर आजचं विज्ञान हे सांगतय. एक तर आपल्या शरीराची अंतर्गत नियंत्रणे कशी असतात, ती तशी का उत्क्रांत झाली आणि त्यांचा परिस्थितीशी कसा संवाद चालतो यावर बराच प्रकाश टाकला गेला आहे. दुसरं म्हणजे व्यायाम आणि फिटनेस चा आरोग्याशी किती आणि कसा संबंध असतो यावर अनेक वैद्यकीय चाचण्यांचे निकाल हाती येत आहेत. यातून अनेक नवीन गोष्टी उलगडताहेत. लढपणा हे सगळ्या समस्यांचं एकमेव कारण आहे हा समज कालबाह्य होउन व्यायामाला नवे आयाम प्राप्त होताहेत. तशीच फिटनेसची व्याख्या बदलते आहे. वन्यअवस्थेत राहणा-या माणसाला ज्या शारीरिक क्षमतांची गरज होती त्या असलेलं शरीर म्हणजे 'फिट' शरीर. त्यात लवचिकता, काटकपणा, ताकद, चपळता, तोल सांभाळण्याची क्षमता, दमसास, छोट्या मोठ्या वेदना पचविण्याची क्षमता अशा गोष्टींना महत्व आहे. शरीर आणि मेंदूच्या तत्पर संवादाची गरज आहे. स्नायूंची गोलाई आणि सिक्स पॅक अँब दाखवण्याची गरज नाही.

फिटनेसवरच्या बहुतेक संशोधनांमध्ये यापैकी एखादीच क्षमता पाहिली गेली आहे. तरी त्या एखाद्या क्षमतेचा आरोग्याशी किती संबंध आहे याची चाचण्यांमधून आलेली आकडेवारी स्तिमित करते. उदाहरणार्थ दलास, टेक्सास इथे झालेला आणि २००४ साली प्रसिद्ध झालेला एक अभ्यास असं दाखवतो की फारसे लडू नसलेल्या मधुमेहींपैकी ज्यांचा फिटनेस खराब होता त्यांच्यातला मृत्युदर फिटनेस चांगला ठेवलेल्या मधुमेहींपेक्षा ६.६ पटीने किंवा ५६० टक्क्यांनी अधिक होता. साखर नियंत्रण ठेऊन पडलेल्या १० ते १२ टक्क्यांच्या फरकाची या ५६० टक्क्यांच्या फरकाशी तुलना करून पहा. म्हणजे साखरेवर नियंत्रण महत्वाचं की फिटनेस महत्वाचा ते कळेल. JAMA या प्रतिष्ठेच्या वैद्यकीय नियतकालिकात प्रसिद्ध झालेला एक दुसरा अभ्यास असे दाखवतो की फिटनेस कमी असलेल्या मधुमेहींमध्ये दरवर्षी

दहा हजारी १२२ असा मृत्युदर होता तोच फिटनेस चांगला असलेल्या मधुमेहींमध्ये फक्त ३९.६ म्हणजे एक तृतीयांश इतकाच होता. पण त्यापुढे जाऊन हा अभ्यास असे दाखवतो की ज्यांचा फिटनेस मुळात कमी होता पण अभ्यासाच्या कालावधीमध्ये त्यांनी तो वाढवला त्यांचा मृत्युदर १२२ वरून ६७.७ वर आला म्हणजे ४४ टक्क्यांनी कमी झाला. या अभ्यासात दिसलेला फिटनेस वाढविण्याचा फायदा सुद्धा साखर नियंत्रण करून मिळणा-या फायद्याच्या चौपटीपेक्षा जास्त आहे. इतर अनेक अभ्यासांमधून हीच एकवाक्यता समोर आली आहे की फिटनेस राखण्याचा आणि वाढवण्याचा फायदा साखरेवर नियंत्रण ठेवण्याच्या फायद्यापेक्षा कित्येक पटींनी जास्त आहे.

व्यायामामुळे वजन अथवा ग्लुकोज कमी झाल्यामुळे व्यायामाचा आरोग्याला फायदा होतो असे मुळीच नाही. व्यायामानी काहींच वजन कमी होतं, काहींच नाही. काहींची शुगर कमी होते पण सगळ्यांची नाही. आणि तरीही व्यायामाचा आरोग्याला फायदा मात्र होतोच होतो. आपण आपल्या आरोग्याची अवस्था शुगर, रक्तदाब, कोलेस्टेरोल यांनी मोजणं सोडून दिलं पाहिजे कारण सगळ्या जगातल्या आकडेवारीने त्यांच्या उपयुक्ततेवर प्रश्नचिन्ह उभं केलं आहे. केवळ औषध कंपन्यांच्या फायद्याच्या असल्यामुळे या संकल्पनांना अद्याप महत्व दिलं गेलं आहे. निखळ आरोग्याचा विचार केला तर फिटनेसपुढे त्यांचं महत्व काडीइतकच आहे.

व्यायामाचा शरीरातल्या चेतासंस्था, अनेक संप्रेरके (होर्मोनेस), अनेक प्रकारचे ग्रोथ फॅक्टर, इन्फ्लेमेटरी मार्कर यांचावर प्रत्यक्ष परिणाम होतो. तो चरबी किंवा साखरेच्या मध्यमामधून होत नाही. डायरेक्ट होतो. त्यामुळे साखरेत समजा बदल नाही दिसला तरी व्यायामाचा जीवरासायनिक परिणाम दिसतोच. यामधे व्यायाम ही फक्त यांत्रिक शारीरिक हालचाल

नसून ती आपल्या पूर्वजांच्या रानावनातील जगण्याची नक्कल आहे अशी संकल्पना आहे. उदाहरणार्थ निव्वळ पळणे आणि पाठलाग करणे यात फरक आहे. दोन्हीमध्ये कॅलरी तितक्याच खर्च झाल्यातरी पाठलाग करण्याने वेगळ्या चेतापेशी आणि संप्रेरके उद्दीपित होतात जी नुसत्या जॉगिंगने होत नाहीत. त्याचा परिणाम अनेक जीवरासायनिक प्रक्रियांवर होतो. जगभरच्या सर्व मैदानी खेळांमागची तत्वे जवळपास सारखी आहेत. तुम्ही कशाचा तरी पाठलाग करता, काहीतरी पकडता, नेम घरून मारता, स्वतःचं किंवा आणखी कशाचं तरी रक्षण करता. हे सगळे आपलं वन्यजीवन परत आणण्याचे मार्ग आहेत. यांनी आपल्या शरीराच्या नैसर्गिक यंत्रणा परत जाग्या होतात. हे काहीच न करता यंत्रवत काहीतरी हालचाल करणे म्हणजे खरा व्यायाम नव्हे. अगदीच बसून राहण्यापेक्षा यांत्रिक व्यायामाचा थोडा फायदा होईल हे खरे. पण ज्यामध्ये शरीराचं मनाचं संतुलन आहे आणि आपण आपल्या नैसर्गिक प्रेरणा जागवतो आहोत त्या व्यायामाचा फायदा सर्वात जास्त. त्यामुळे केवळ व्यायाम करणे महत्त्वाचे नसून योग्य प्रकारचा व्यायाम करणे ही उपचारांची गुरुकिल्ली आहे.

अत्याधुनिक संशोधनातून ही गोष्ट नव्याने दाखवली जात असली तरी हे शहाणपण थोडक्या शब्दांत सुश्रुत-संहितेत आलेले दिसते मधुमेहासाठी नुसता व्यायाम करा असे सुश्रुत म्हणत नाही तर कोणत्या प्रकारचा व्यायाम करावा त्याचा तपशील देतो. सुश्रुताने 'युद्धक्रीडा' असे योग्य प्रकारच्या व्यायामाचे स्वरूप सांगितले आहे. आयुर्वेदात ही संकल्पना असूनही दुर्दैवाने आजच्या आयुर्वेदाच्या वैद्यकीतील खूप थोड्यानीच ते गांभीर्याने समजून घेतले असावे असे दिसते.

वागणूक उपचार ही संकल्पना अजून पूर्णपणे विकसित व्हायची आहे. पण मधुमेहापासून मुक्तीचा तो उद्याचा विश्वसनीय मार्ग ठरेल अशी लक्षणे आतातरी दिसत आहेत.

हा आरोग्यदायी फिटनेस कसा मोजायचा, कुठे मिळवायचा, कुणाच्या मार्गदर्शनाखाली कोणता व्यायाम करायचा हे सगळे खरे व्यवहारी प्रश्न आहेत आणि खूप महत्वाचे आहेत. ज्या शरीरानी इयत्ता सातवीनंतर कसलाही खेळ खेळलेला नाही त्या शरीराला एकदम पन्नाशीत कुठला खेळ किंवा व्यायाम एकदम झेपेल का याचा विचारही महत्वाचा आहे. न झेपणारा व्यायाम केल्यास उपायाऐवजी अपायच व्हायचा. त्यामुळे जर शरीराला व्यायामाची सवय नसेल तर योग्य मार्गदर्शनाखाली शरीराची क्षमता हळूहळू वाढवत नेउन मगच त्या पातळीला पोचणे योग्य ठरेल.

हे सगळे साधण्यासाठीच BILD clinic चा प्रपंच उभा केला आहे. इथे प्रवेश घेतानाच फिटनेसची मोजणी केली जाते. त्यासाठी अगदी साध्या अशा पंधरा प्रकारच्या क्रिया करायच्या असतात. उदाहरणार्थ जमिनीवर खाली बसून उठणे, अथवा उभ्याउभ्या पायात मोजा घालणे. या क्रिया करत असताना तुमचे निरीक्षण केले जाते आणि त्याप्रमाणे तुम्हाला एक स्कोअर मिळतो यातून ताकद, लवचिकता, चपळपणा, तोल संभाळणे अशा क्षमतांना वेगळे वेगळे गुण मिळतात आणि फिटनेसचे एकूण १०० पैकी गुण मिळतात. अशी परीक्षा दिली की त्याचा निकाल काही मिनिटातच कळतो. आपल्या वयाला किती गुण मिळणे अपेक्षित आहे, आत्ता आपली क्षमता किती आहे. आपल्याला काय झेपेल आणि आपल्या आरोग्यविषयक तक्रारी काय आहेत या सगळ्याचा विचार करून तज्ञ डॉक्टर व्यायाम कुठला आणि कसा करावा ते सांगतात आणि तिथले ट्रेनर त्याचे प्रशिक्षणही देतात. आमच्या दोन वर्षांच्या अभ्यासात असे दिसले आहे की फिटनेसच्या वरच्या एक चतुर्थांशामध्ये खालच्या

एक चतुर्थांशाच्या तुलनेत मधुमेह सापडण्याची शक्यता एक दशांशच असते. हे पुरुष आणि स्त्रीयांना सारखेच लागू आहे.

थोडक्यात मधुमेहावर म्हणजे साखरेच्या प्रमाणावर नव्हे तर त्याच्या ख-या घातक परिणामांवर मात करायची असेल तर साखरेची काळजी करणे सोडून देऊन फिटनेसची काळजी घ्यायला सुरुवात केली पाहिजे. हाच मधुमेहाच्या नवीन अर्थाचा सारांश आहे.