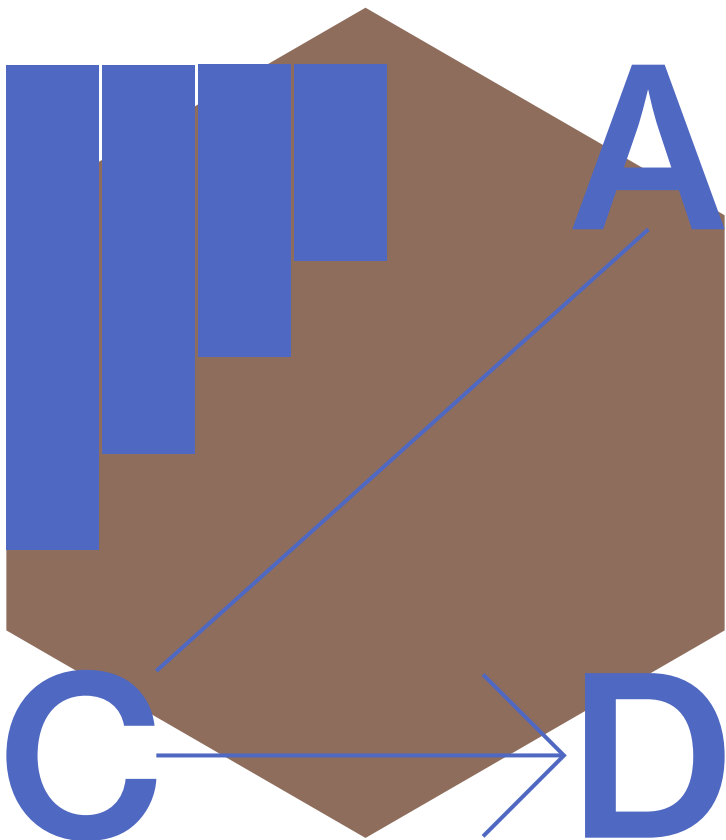


Il diabete



—> Circa la metà delle persone che vivono con il diabete, non sa di avere questa malattia.

—> Si stima che in Svizzera le persone affette da diabete siano circa 500'000, in tutto il mondo più di 425 milioni. —> Secondo le previsioni della Federazione internazionale del diabete, entro il 2045 il numero di malati potrebbe raggiungere i 783 milioni.

—> In risposta a questo aumento progressivo, l'Associazione Assistenza e Cura a Domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio (ACD), si impegna a sensibilizzare i suoi utenti e a promuovere la consapevolezza e l'adozione di stili di vita sani.

Definizione

Il diabete è una malattia metabolica che blocca in parte o del tutto il processo di trasformazione del glucosio (zucchero), che si accumula nel sangue in quantità eccessive. Questa condizione prende il nome di iperglicemia.

L'insulina è un ormone prodotto da un organo chiamato pancreas, che ha la funzione di mantenere costante il valore della glicemia. Una situazione di iperglicemia è causata da un deficit totale o parziale di rilascio dell'insulina.

Categorie

Il diabete può essere classificato in quattro categorie generali:

- > il diabete di tipo 1, quando il corpo non produce abbastanza insulina;
- > il diabete di tipo 2, quando il corpo non è in grado di utilizzare l'insulina che produce;
- > il diabete gestazionale, che può insorgere durante una gravidanza;
- > forme secondarie di diabete, causate da malattie del pancreas (pancreatite, tumori...) o da farmaci e altre sostanze chimiche.

Valori glicemici standard (validi per il diabete di tipo 2)

I valori riportati in questa tabella sono indicativi. Per una valutazione specifica dei propri valori glicemici è necessario rivolgersi al medico curante o a un medico specialista in diabetologia.

	Valore normale	Possibile presenza di diabete	Diagnosi di diabete
Glicemia a digiuno*	Inferiore a 5.6 mmol/L	Tra 5.7 e 7.0 mmol/L	Superiore a 7.0 mmol/L
Glicemia 2 ore dopo aver assunto 75g di glucosio	Inferiore a 7.8 mmol/L	Tra 7.8 e 11.1 mmol/L	Superiore a 11.1 mmol/L
Emoglobina glicata (HbA1c)**	Inferiore al 5.7%	Tra il 5.7% e il 6.5%	Superiore al 6.5%

* Nessun tipo di cibo né bevanda (tranne acqua) per 8 ore.

** L'emoglobina glicata (HbA1c) è un esame del sangue che permette di misurare la media delle glicemie negli ultimi 3 mesi.

Come si manifesta

Non sempre i sintomi del diabete si manifestano, ma quando accade questi sono i più comuni:

- Aumento della sete
- Aumento della fame
- Aumento della necessità di urinare per aumento della produzione di urina
- Possibile perdita di peso
- Stanchezza
- Disturbi visivi
- Crampi muscolari

Fattori di rischio

Alcuni fattori aumentano il rischio di sviluppare il diabete. Tra questi :

- un parente di primo grado con il diabete (madre, padre, fratello o sorella)
- etnie ad alto rischio di diabete (afroamericana, latino-americana, asiatico-americana, isolano del Pacifico)
- sovrappeso/obesità***
- inattività fisica
- cattiva alimentazione
- età superiore a 45 anni
- pressione sanguigna alta ($\geq 130/80$ mmHg o in terapia antipertensiva)
- colesterolo/trigliceridi elevati***
- malattie cardiovascolari
- diabete gestazionale
- prediabete (HbA1c $\geq 5.7\%$)
- sindrome dell'ovaio policistico (PCOS).

Prevenzione

Per prevenire il diabete e mantenersi in salute si possono mettere in atto alcune buone abitudini.

- Mangiare molta verdura, cibi a basso contenuto di grassi e cibi ricchi di fibre come fagioli, pane integrale e farina d'avena.
- Fare attività fisica quotidianamente.
Ad esempio: ballare, praticare uno sport, camminare invece che guidare, salire le scale invece che prendere l'ascensore.
- Mantenere un peso corporeo ideale, dimagrire se si è in sovrappeso.
- Ridurre le calorie 'vuote', ovvero gli alimenti ad alto apporto di energia che però non possiedono un adeguato livello nutritivo (come caramelle, patatine, bevande gassate, alcol).
- Tenere sotto controllo pressione e colesterolo.
- Non fumare.
- Fare un controllo annuale della glicemia se si ha un parente di primo grado con il diabete.

*** Per i valori di riferimento, è necessario rivolgersi al proprio medico di fiducia.

Test di controllo (screening)

Qualora il vostro medico curante rilevi la presenza di uno o più fattori di rischio, potrebbe proporre degli accertamenti per valutare la presenza o meno di diabete.

I test utilizzati per lo screening sono:

- misurazione della glicemia a digiuno;
- misurazione della glicemia a 2 ore durante la curva da carico orale con 75g di glucosio;
- misurazione dell'emoglobina glicata (HbA1c).

Questi test vengono ripetuti a seconda del livello di rischio di ammalarsi di diabete.

La periodicità viene definita in base ai risultati delle analisi. Normalmente se il rischio di ammalarsi di diabete è medio-basso (ad esempio con il diabete gestazionale), l'intervallo di tempo tra i test è di 3 anni. Se il rischio è elevato (ad esempio con il prediabete), il test può essere ripetuto anche una volta all'anno.

Tutte le persone dovrebbero sottoporsi a un primo test di screening intorno ai 35 anni.

Il sito Diabete Svizzera fornisce le informazioni necessarie per eseguire il test di controllo (www.diabetesvizzera.ch/il-diabete/test-di-rischio).

Complicanze provocate dal diabete

Il diabete può causare complicanze nel sistema microvascolare, che vanno monitorate regolarmente con particolare attenzione.

→ Malattie cardiovascolari:

sono tra le più frequenti nelle persone diabetiche, colpiscono il sistema circolatorio portando a un maggior rischio di infarto e ictus.

→ Neuropatia periferica:

danneggiamento dei nervi a causa di lesioni vascolari secondarie che possono procurare delle complicanze ai piedi (piede diabetico).

→ Retinopatia:

deterioramento dei vasi sanguigni della retina con conseguenti problemi alla vista.

→ Nefropatia:

danni permanenti ai reni che, nei casi più gravi, rendono necessario il ricorso alla dialisi.

Consigli alimentari per la prevenzione delle complicanze

Prevenire il diabete vuol dire anche impegnarsi ad assumere uno stile di vita sano. È bene seguire i suggerimenti dei professionisti della salute e mettere in pratica alcune buone abitudini alimentari.

Cibi da assumere regolarmente

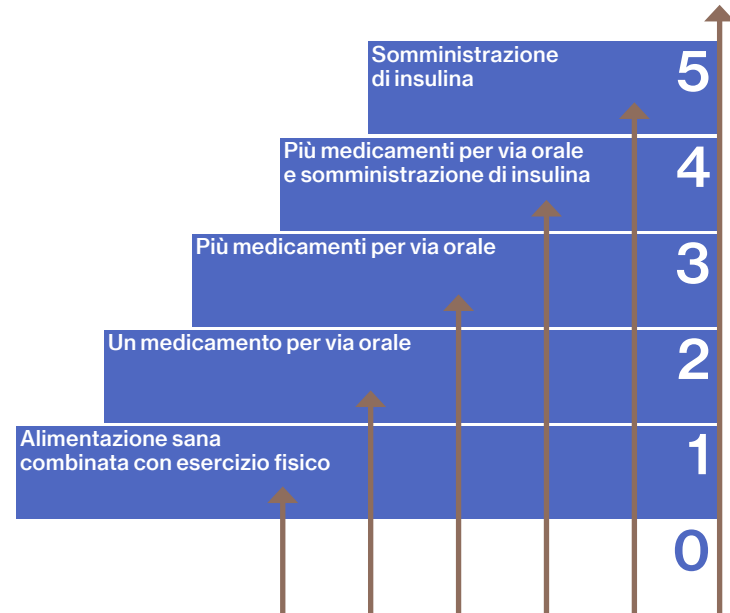
- Pane/farine integrali
- Cereali integrali
- Legumi
- Verdure, in particolare a foglia verde
- Frutta
- Saccarosio come dolcificante
- Patate (con moderazione)

Cibi da evitare

- × Bevande zuccherate
- × Succhi di frutta
- × Alcolici e superalcolici
- × Preparazioni pronte/surgelate
- × Dolci (caramelle, gelati...)
- × Conserve, sottaceti, insaccati
- × Pane bianco, crackers, biscotti

Approccio terapeutico

Numerosi studi hanno dimostrato che il cambiamento dello stile di vita a lungo termine è efficace nel prevenire o ritardare l'insorgenza del diabete. Dal grafico qui sotto si evince che, partendo dalla base, il primo passo è mantenere una corretta alimentazione associata a un blando esercizio fisico. Successivamente, in base ai valori glicemici, il medico potrà integrare uno o più medicinali per tenere sotto controllo i valori glicemici.



Associazione
Assistenza e Cura a Domicilio
Mendrisiotto e Basso Ceresio

Via Pier Francesco Mola 20
6850 Mendrisio
091.640 30 60 (attivo 24h su 24h)
info@acdmendrisiotto.ch
www.acdmendrisiotto.ch