

Il diabete

Il diabete

Opuscolo redatto da Franco Veglio*.
Alla stessa collana, coordinata da Nicola De Luca*,
appartengono anche i seguenti titoli:

- L'attività fisica
- Il colesterolo
- Il fumo
- L'ipertensione arteriosa
- Le malattie cardiovascolari nella donna
- L'obesità
- Il rischio cardiovascolare globale

* Prof. Franco Veglio - Dipartimento di Medicina
ed Oncologia Sperimentale,
Università di Torino.

* Prof. Nicola De Luca - Dipartimento di Medicina
Clinica e Scienze Cardiovascolari,
Università "Federico II" di Napoli.

Mark it Group S.r.l.
Editing grafica e illustrazioni ©

Senza il dolce,
il cuore è più leggero.



Proteggi il tuo cuore

Oltre al diabete, esistono altri potenziali nemici che si alleano tra di loro per minacciare il cuore.

Quanti ne conosci?

Prova a metterli in ordine di importanza, indicando le misure efficaci per combatterli.

1

2

3

4

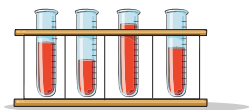
5

6



Controlla la glicemia

Per scoprire se la glicemia è elevata, cioè superiore ai 100 milligrammi per decilitro, basta sottoporsi ad un semplice esame del sangue, che rappresenta la misura più efficace per identificare precocemente la malattia.



In genere, se si è perfettamente sani, l'esame è consigliabile ogni tre anni. Quando si supera la soglia dei 45 anni, invece, il controllo della glicemia andrebbe ripetuto almeno una volta l'anno, soprattutto se si fa parte di un gruppo a rischio. Nel caso, ad esempio



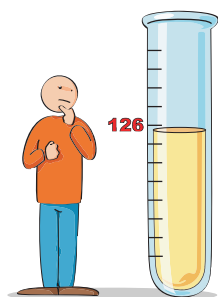
di familiari di diabetici, persone in sovrappeso, ipertesi, elevati grassi e

acido urico nel sangue, la glicemia va misurata annualmente, nell'ambito di un check-up necessario per scoprire se esistono altri parametri alterati.

Una volta superata la soglia degli "anta", la glicemia andrebbe misurata annualmente in tutte le persone.

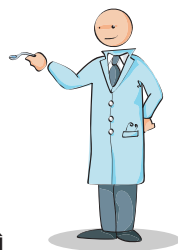
Il dolce nemico dell'organismo

In Italia almeno due milioni e mezzo di persone soffrono di diabete, ovvero hanno valori di glucosio nel sangue superiori a 126 milligrammi per decilitro - **glicemia**.

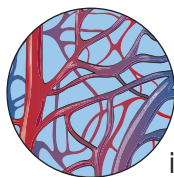


Molte di queste persone, tra l'altro, non sanno di essere **diabetici di tipo 2**, il diabete che compare in età adulta legato

soprattutto alle cattive abitudini, per il semplice motivo che non provoca alcun disturbo e che, nella maggior parte dei casi, viene individuato solo nel corso di un esame medico.



Il diabete diventa così una seria minaccia per la salute, come l'ipertensione, altro killer invisibile, con il quale spesso si allea per fare danni.



L'azione del diabete coinvolge negativamente i vasi sanguigni in due modi.

Attaccando le arterie più piccole ed i capillari, **microangiopatia**.

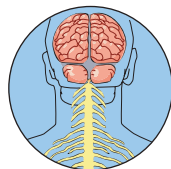
Attraverso un processo patologico, definito **macroangiopatia**, che interessa i grandi vasi sanguigni, le arterie coronarie che portano il sangue al cuore e le arterie carotidi che irrorano il cervello.

Il risultato è che il diabete rappresenta **un fattore di rischio cardiovascolare** fondamentale, insieme all'ipertensione, all'aumento del colesterolo nel sangue, alla carente attività fisica, al sovrappeso e al fumo.



Sistema nervoso

Se la glicemia è molto alta, modifica la sensibilità dei nervi con la comparsa di percezioni errate.



Lo scarso afflusso di sangue, inoltre, danneggia i reni provocando fortissimi dolori.

Piedi

Il piede del diabetico, a causa dei nervi danneggiati, è meno sensibile e il carente afflusso di sangue, dovuto al restringimento delle arterie, riduce l'ossigenazione del piede stesso. Questa insensibilità comporta una maggiore



facilità a non percepire le ferite che tendono a non rimarginarsi e a provocare infezioni.

Occhi

Chi soffre di diabete rischia l'alterazione della retina, parte dell'occhio che recepisce gli stimoli visivi, a causa della modificazione dei vasi sanguigni che la irrorano. L'iperglicemia aumenta anche il rischio di cataratta.

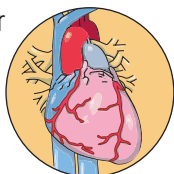


Il diabete e il corpo umano

Il diabete attacca le arterie. Quest'azione, sommata a quella degli altri nemici dei vasi sanguigni come l'ipertensione e l'ipercolesterolemia, comporta gravi complicazioni e danni in diverse zone dell'organismo, aumentando così i rischi per la salute.

Cuore

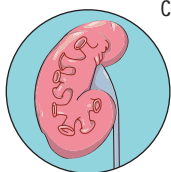
Il diabetico è a maggior rischio di infarto del miocardio, perché la patologia favorisce lo sviluppo di aterosclerosi nelle arterie. Per lo stesso motivo cresce il pericolo di ictus cerebrali.



Reni

La nefropatia diabetica, cioè la complicazione della malattia a carico dei reni, porta ad una progressiva riduzione della capacità dei reni di "ripulire" il sangue.

Le sostanze nocive che dovrebbero essere eliminate rimangono quindi nel sangue stesso, danneggiando l'organismo.

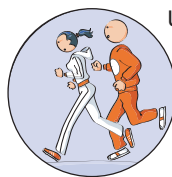


Le funzioni dell'insulina

L'insulina è un ormone prodotto costantemente dalle cellule beta del pancreas la cui sintesi aumenta quando ingeriamo del cibo.

Grazie all'insulina

- il glucosio viene trasformato in glicogeno, uno zucchero di deposito



utile nei momenti di maggior richiesta, ad esempio quando fai un'attività fisica intensa.

- il glucosio in eccesso viene tramutato in acidi grassi e in trigliceridi, per creare una riserva di energia.

I muscoli utilizzano il glucosio come fonte di energia.



- Il tasso di glucosio nel sangue, utile per le funzioni delle cellule, rimane stabile.

Nel caso in cui la glicemia superi i livelli consentiti, un ormone prodotto dalle stesse cellule pancreatiche, provvede a riportarla a valori normali.

Le due facce del diabete

Esistono due forme di diabete, diverse tra loro sia per la loro origine che per il tipo di terapia che occorre seguire.

Diabete di Tipo 1

è legato ad un'alterazione delle difese immunitarie e presenta una spiccata

predisposizione genetica

anche se può comparire dopo aver contratto un'infezione virale. In questo tipo di diabete, le cellule difensive dell'organismo, attaccano e distruggono le cellule del pancreas che non producono più insulina. Il corpo deve quindi assumerla dall'esterno. I giovani ed i bambini sono quelli più colpiti da questa forma di diabete.



Muoversi comporta una notevole "spesa" di energia e l'attività fisica, se sei diabetico, agisce direttamente sul cibo ingerito.

Qualche esempio?

Se fai dieci minuti di nuoto consumi circa 100 calorie, l'equivalente di un piccolo panino (circa 40 grammi di pane)



Se vai lentamente in bicicletta per lo stesso tempo dimezzi il consumo calorico, quindi anche la razione di pane corrispondente.



Se corri velocemente, arrivi a consumare, in dieci minuti, le calorie di un panino di quasi mezz'etto.



Attenzione in gravidanza



Esiste una forma di diabete che colpisce esclusivamente le donne durante la gravidanza.

*Si chiama **diabete gestazionale** e*

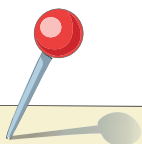
si manifesta dopo i primi cinque mesi dal concepimento, specie nelle gestanti di età superiore ai 25 anni in sovrappeso e con parenti diabetici. La patologia tende, per fortuna, a scomparire con il parto grazie all'espulsione della placenta, necessaria

Muoverti aiuta

Basta una passeggiata ogni giorno.

Se già soffri di diabete, puoi ridurre quasi del 40% il rischio di morte, camminando due ore la settimana. Lo dice una ricerca del CDC (Centro per il controllo delle malattie) di Atlanta, condotta per otto anni su circa tremila individui, pubblicata sulla rivista Archives of Internal Medicine.

L'attività fisica è comunque importante anche per chi vuole prevenire la malattia, a patto che sia concordata con il medico e che preveda sport con sforzi poco intensi e prolungati.



*Se soffri di diabete
Ricorda*

Lo sforzo può abbassare eccessivamente la glicemia, quindi prima di praticare sport mangia qualcosa di leggero e digeribile.

Diabete di Tipo 2

è il diabete dell'**età adulta** anche se comincia a colpire i **giovani in forte sovrappeso**, poiché la

presenza di ampie fasce di tessuto adiposo ostacola il corretto impiego dell'insulina. In questo caso l'insulina viene prodotta, sia pure se in quantità insufficiente, ma il corpo non riesce ad utilizzarla. Progressivamente questo meccanismo peggiora la situazione, rendendo del tutto inutile l'insulina sintetizzata dal pancreas.



durante la gravidanza per nutrire il feto, ma in grado di produrre particolari sostanze ormonali che controbattano l'attività dell'insulina. In ogni caso il diabete gestazionale può causare problemi al futuro neonato, soprattutto in termini di dimensioni alla nascita. Non bisogna comunque avere paura: basta una dieta attenta, consigliata dal ginecologo, per tenere sotto controllo la glicemia che tende ad alzarsi.

Gioca d'anticipo

L'alimentazione rappresenta, insieme all'attività fisica, un caposaldo nella prevenzione e nella terapia del diabete.

Controllare ciò che si mangia, non significa una dieta

punitiva, ma semplicemente

porre maggior attenzione nella scelta degli alimenti,

soprattutto se si è affetti dal diabete di tipo 2.



Nel diabete di tipo 1, invece, è lo specialista a dare precise indicazioni sulla **dieta da seguire** e sulla **quantità di insulina** necessaria per

tenere sotto controllo la malattia.

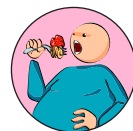


Le regole da seguire

Ecco alcune regole da seguire per mantenersi in forma:

1. Riduci le calorie.

Se sei in sovrappeso, decidi con il tuo medico una dieta ipocalorica.



2. Seleziona i carboidrati.

Preferisci i glucidi a lento assorbimento, come quelli contenuti negli alimenti integrali (pane, pasta e riso). Riduci invece la frutta, il miele e lo zucchero da cucina, che vengono assorbiti in cinque minuti inducendo uno "stress" nella produzione di insulina.



3. Scegli grassi vegetali.

Il diabete, infatti si lega spesso all'aumento di colesterolo, e comunque tende a far accumulare grassi nel sangue.

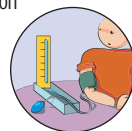
Preferisci perciò lipidi di origine vegetale, come l'olio extravergine d'oliva, regolandoti nelle quantità.



4. Controlla la pressione arteriosa.

Soffrire di diabete e d'ipertensione non solo aumenta il rischio di infarto ma addirittura lo moltiplica.

Tieniti perciò sotto osservazione con l'aiuto del tuo medico.



5. Segui un'alimentazione regolare.

Rispetta i tre pasti quotidiani e stai attento a non saltarne uno. È una cattiva abitudine che non solo non fa dimagrire ma affatica il pancreas, oltre a farti rischiare l'ipoglicemia.

