

VIVERE CON IL DIABETE?

UNA CONVIVENZA POSSIBILE

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue.

In questa patologia l'organismo non è in grado di controllare la quantità di zucchero presente nel sangue, infatti, gli elevati livelli glicemici sono dovuti a deficit assoluto relativo della secrezione e/o dell'azione dell'insulina. Questo ormone è prodotto da gruppi di cellule del pancreas e ha il compito di controllare e mantenere costante il livello del glucosio nel sangue. Senza l'insulina gli zuccheri non possono essere assorbiti dalle cellule e pertanto si accumulano nel sangue in grande quantità.

La concentrazione di zucchero nel sangue prende il nome di **glicemia**.

TIPI DI DIABETE MELLITO

1. **Diabete mellito di tipo 1:** precedentemente indicato con il termine di diabete insulino-dipendente, è conseguente alla distruzione pressochè totale delle cellule B del pancreas, di quelle cellule cioè che producono insulina. Questo tipo di diabete colpisce in prevalenza soggetti in età giovanile. Il diabete di tipo 1 è una condizione che dura tutta la vita.
2. **Diabete mellito di tipo 2:** è la forma di gran lunga più comune di diabete ed è caratterizzato da insulino-resistenza (tipica del diabetico obeso) consiste in un'incapacità di alcuni organi a rispondere all'azione dell'insulina e da difetti della secrezione insulinica, tra di loro variamente associati.
3. **Diabete mellito gestazionale:** nel 2-5-% delle gravidanze, la madre sviluppa una condizione di diabete del tutto transitoria e facilmente trattabile, che può tuttavia causare dei problemi per il neonato.
4. **Diabete secondario:** sviluppato in seguito a difetti genetici e/o patologie del pancreas.

COMPLICANZE DEL DIABETE MELLITO

Il diabete può causare complicanze che vanno da semplici disturbi fino alla morte. Tra le complicanze vi sono:

- malattie cardiache e ictus
- danni nervosi
- disturbi alla circolazione
- malattia renale e insufficienza renale
- mancata guarigione di infezioni
- amputazione di estremità

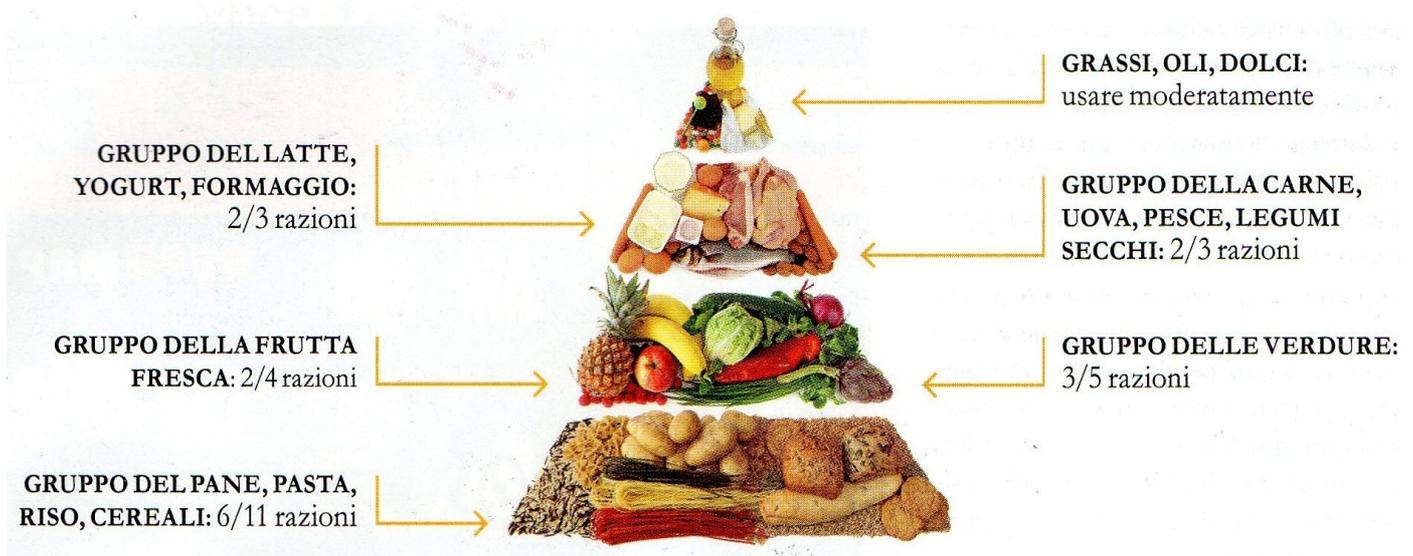
Per molte persone diabetiche, tenere sotto stretto controllo i livelli glicemici riduce il rischio di sviluppare le complicanze e, per lo meno, ne limita la gravità. Diventa fondamentale pertanto la terapia educativa per rendere il diabetico primo attore della propria cura. Lo sviluppo delle complicanze è influenzato non solo dalla durata della malattia, ma anche dal livello della malattia, ma anche dal livello della glicemia o meglio dal valore **dell'emoglobina glicata**. Un diabetico inoltre, è soggetto ad un rischio di sviluppare complicanze di tipo cardiovascolare, da 2 a 5 volte superiore rispetto ad un soggetto sano. La prevenzione è importantissima: il mantenimento di un buon compenso metabolico è in grado di ridurre l'incidenza delle complicanze e che globalmente ciò si traduce in una minore spesa per la comunità. La dietoterapia può rimandare l'inizio della terapia farmacologica, ridurre le dosi dei farmaci, ritardare l'insorgenza e lo sviluppo delle complicanze. Il fumo poi è un grande alleato del diabete e dell'ipertensione nel danno alle arterie, per cui smettere di fumare è sicuramente una mossa vincente.

COME SI MISURA LA GLICEMIA

L'esame della glicemia capillare, si esegue mediante un micro prelievo dal polpastrello con l'ausilio di un piccolo ago chiamato lancetta pungidito. Utilizzando strisce reattive e una goccia di sangue, un piccolo strumento portatile chiamato glucometro misura il livello di glucosio presente in quel momento nel sangue.

	BUONO	ACCETTABILE	A RISCHIO
Glicemia A DIGIUNO	80-120 (mg/dl)	< 140 (mg/dl)	> 140 (mg/dl)
Glicemia 2 ORE DOPO I PASTI	80-140 (mg/dl)	< 160 (mg/dl)	> 180 (mg/dl)

A TAVOLA CON IL DIABETE



DIABETE NELLO SPORT

Il diabetico può svolgere una normale vita sportiva, alcuni sport possono essere più rischiosi di altri, per il grado di impegno fisico richiesto, e per il fatto di essere praticati in ambienti poco “protetti”. Occorre prestare maggior attenzione a: immersioni subacquee, paracadutismo, volo con deltaplano, alpinismo estremo, lotta libera, rugby, automobilismo, motociclismo. Nonostante questo ci sono casi di atleti diabetici che affrontano imprese estreme, grazie al loro buon controllo metabolico ed un attento e frequente monitoraggio glicemico.

DIABETE INFANTILE

I fattori che sono chiamati in causa nell'insorgenza del diabete in un bambino sono: un'alimentazione troppo ricca di zuccheri e non equilibrata nei suoi vari componenti, condizioni particolari legate alla razza o all'ambiente, un difetto delle ghiandole endocrine trasmesso come carattere ereditario. I sintomi principali sono un forte aumento dell'appetito e richiesta del bambino di bere continuamente, con il relativo aumentato bisogno di urinare. Inoltre, nonostante mangi molto, il suo peso non aumenta e le condizioni dell'organismo decadono a poco a poco. Il bimbo deperisce e cambia carattere, perde la sua vivacità e diventa triste e scontroso. Un sintomo caratteristico del diabete è l'acidosi, caratterizzato dalla comparsa di corpi chetonici (acetone) nelle urine oppure da uno stato di malessere con nausea, vomito, mancanza d'appetito e sonnolenza. La terapia per un bambino diabetico deve raggiungere tre obiettivi: correggere lo squilibrio metabolico, vincere e prevenire l'acidosi, consentire uno sviluppo dell'organismo regolare e conforme all'età.