

IL DIABETE IN GRAVIDANZA

Perchè la gravidanza sia un periodo bello ed indimenticabile della vita di una donna, bisogna fare attenzione alle molteplici insidie che si nascondono lungo il percorso. Una di queste è il **diabete gestazionale**.

Questo problema non colpisce tutte le donne, ma quelle che presentano determinati fattori di rischio: storia familiare di diabete, sovrappeso o obesità al momento del concepimento, età maggiore di 25 anni, diabete gestazionale nelle precedenti gravidanze.

Di per sè, la placenta stimola già un aumento della glicemia, a cui il pancreas risponde con un aumento del 50% della produzione di insulina. Nelle donne a rischio, però, la produzione pancreatica non riesce a far fronte all'aumento di glicemia e quindi la donna sviluppa diabete gestazionale. Questo può portare ad una crescita smisurata del bambino con conseguenti problemi alla clavicola o al cranio durante il parto. Anche la futura mamma è a rischio, poichè potrebbe sviluppare in seguito diabete di tipo 2 permanente. Invece, se preso in tempo ed affrontato nella maniera giusta, il diabete gestazionale può essere sconfitto per sempre.

La diagnosi di diabete gestazionale viene posta nelle donne a rischio grazie ad un esame specifico chiamato minicarico, da effettuarsi intorno alla 24[°] settimana, periodo in cui può insorgere il problema.

L'esame del minicarico viene effettuato tramite un prelievo di sangue dopo un'ora dall'aver bevuto a digiuno un bicchiere d'acqua con 50 gr di glucosio. Se il risultato dell'esame è superiore a 140, la futura mamma potrebbe essere a rischio di diabete gestazionale. In questo caso si richiede un ulteriore esame, chiamato curva di carico gravidica.

Se viene posta diagnosi di diabete gestazionale, la donna deve misurare la glicemia 6 volte al giorno con un apposito kit e segnare, le misurazioni ed eventuali notizie correlate. Insieme al medico, potrà quindi analizzare i dati e scegliere la terapia più adatta.

LO STILE DI VITA

La prima arma contro il diabete gestazionale è uno stile di vita sano.

Innanzitutto, va controllato il peso. Il ginecologo stesso potrà consigliare una riduzione di zuccheri ed amidi per tenere sotto controllo l'aumento dei chili.

Se si comincia la gravidanza in sovrappeso, il ginecologo potrà anche mettervi a dieta, riducendo i carboidrati e gli zuccheri. Via libera, invece, al pesce e soprattutto frutta e verdura che apportano sostanze nutrienti alla mamma e al bambino. Alla dieta sarebbe meglio abbinare un pò di movimento. Tranne in casi di assoluta immobilità per problemi legati alla gravidanza in sè, il movimento dolce non è mai proibito, anzi viene incoraggiato perchè aiuta il lavoro del pancreas. Gli sport più indicati sono il nuoto, l'acquagym, le camminate, la ginnastica senza attrezzi.

