



DIABETE



LA PATOLOGIA



L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), ha recentemente definito il diabete come "epidemia", vale a dire come una patologia che sta aumentando sempre più nei paesi sviluppati.

In Italia i diabetici sono circa 4 milioni, di cui circa il 10% con diabete di tipo I (diabete giovanile insulino-dipendente) ed il restante 90% con diabete di tipo II (diabete non insulino-dipendente o diabete dell'età matura).

Il diabete può determinare 4 tipi di complicanze :

- a) neuropatiche (neuropatia diabetica)
- b) renali (nefropatia diabetica)
- c) oculari (microangiopatia/retinopatia diabetica)
- d) vascolari (macro e micro vasculopatie a carico in particolare degli arti inferiori, gamba e piede in primis).

I valori glicemici considerati normali ed ottimali sono compresi fra 60 e 99 mg/dl, mentre nel diabetico non in trattamento i valori a digiuno superano i 115 mg/dl. Il limite dei valori glicemici vale anche per valori sotto i quali non scendere, ovvero 55-60 mg/dl a digiuno (ipoglicemia).

Quando si va in ipoglicemia si hanno sudorazione profusa, tremori, debolezza muscolare, obnubilamento sensoriale fino a perdita della coscienza per glicemie inferiori a 40 mg/dl.

Il piede diabetico è la complicanza più temuta, assieme alle ulcere vascolari e neuropatiche. Se il diabete giovanile è determinato dalla mancata produzione pancreatica dell'insulina, l'ormone che regola la glicemia, il diabete dell'età matura è invece causato dalla ridotta sensibilità alla stessa insulina. La tendenza ad accumulare peso ed la sedentarietà, accanto alla concomitanza di ipertensione e ipercolesterolemia, oltre ad una componente "genetica" famigliare, costituiscono le cause del diabete di tipo II.



LO STILE DI VITA CONSIGLIATO



Lo stile di vita migliore per contrastare l'insorgenza del diabete dell'adulto o dell'età matura consiste in:

- riduzione dell'apporto calorico dopo i 50 anni
- controllo del peso
- giusto apporto di carboidrati (pasta e pane)
- riduzione o eliminazione degli zuccheri semplici (zucchero raffinato bianco o di canna, dolci, gelati, bibite gassate)
- riduzione di super alcolici ed alcolici
- movimento ed attività fisica (consigliati 3 volte almeno a settimana) per un tempo congruo (45 minuti in bicicletta o a piedi a passo sostenuto)

In farmacia, oltre ai farmaci antidiabetici (quali insulina ed ipoglicemizzanti orali su prescrizione medica), sono disponibili anche integratori/nutraceutici consigliabili dal farmacista, utili al controllo glicemico quali ad esempio : cromo picolinato, Omega-3, cannella ed acido lipoico.

I TEST

IN FARMACIA ED A CASA



Dopo la scoperta dell'insulina, la possibilità di misurare la glicemia a domicilio, è considerata la più grande innovazione salvavita nel controllo e nel trattamento del diabete.

In farmacia è possibile acquistare non solo l'apparecchiatura per i test glicemici con il relativo pungidito per ottenere una goccia di sangue capillare, ma è anche possibile effettuare un controllo glicemico ad alta attendibilità per valutare sia il valore della glicemia (test sempre a digiuno prima della colazione), sia quello dell'emoglobina glicata (HbA1).

Questa emoglobina è detta glicata perché il glucosio del sangue entra nei globuli rossi e nella stessa emoglobina che si "glica" cioè si "zucchera".

I valori normali devono essere inferiori al 6,5% e costituiscono una "media" dei valori glicemici degli ultimi 2 mesi.

Per un diabetico è importante mantenere il più possibile i valori glicemici nella norma durante le 24 ore.



I RISCHI E LA PREVENZIONE



La "parola magica" è prevenire:

- l'insorgenza del diabete
- le complicanze

Occorre rispettare in particolare una serie di norme:

- controllare la glicemia soprattutto in caso di familiarità a partire dai 40 anni
- aumentare la frequenza dei controlli (almeno 2/anno) dopo i 45 anni
- se è stata formulata una diagnosi certa di diabete, occorre iniziare controlli costanti con cadenza stabilita dal medico o dal diabetologo
- accanto ai parametri glicemici andranno monitorati sia la pressione arteriosa che la colesterolemia
- l'aumento della massa grassa favorisce l'aumento della glicemia: dieta e movimento per perdere peso rappresentano la prima frontiera del controllo glicemico
- prestare molta attenzione alla cura del piede, evitando piccole ferite e traumi.

**SE AVETE DEI DUBBI
PARLATENE COL VOSTRO FARMACISTA**

