Col diabete, addio "dolce vita"

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ho 48 anni: da anni soffro di vaginiti da candida. L'ultimo ginecologo mi ha fatto fare la glicemia e la curva da carico ed è risultato che sono diabetica! Mi ha detto che un alto livello di zuccheri nel sangue favorisce le recidive di questa bestiaccia che mi sta rovinando la vita e che controllare bene la glicemia è il primo passo per curarla bene. Le chiedo: possibile che io sia diabetica e nessuno se ne sia accorto? Quali sono i primi sintomi di questa malattia? Sì, sono un po' cicciottella, ma lo sono sempre stata. Devo dimagrire, come dice il mio medico? Ma io sono già a dieta perpetua!".
Maria Rosa L. (Ferrara)

Sì, gentile signora, è vero che un alto livello di zuccheri nel sangue favorisce la candida, che ne è ghiotta! Ed è possibile che lei abbia avuto per anni un diabete non riconosciuto: la diagnosi è biochimica, effettuata mediante un dosaggio plasmatico dei livelli di glucosio. Il diabete interessa il 2-6 per cento della popolazione dei Paesi ad alto reddito. Si calcola tuttavia che circa il 30-50 per cento delle donne abbia una glicemia elevata non riconosciuta, come è successo a lei! In parte perché molte donne non si fanno dei check-up periodici, in parte perché molti sintomi vengono sottovalutati, finché il quadro clinico non diventi conclamato.
Sì, dimagrire è un ottimo consiglio: ma per farlo in modo da guadagnarne in salute la dieta non basta. E' essenziale il movimento fisico quotidiano, cominciando con gradualità, fino a fare un'ora al giorno di passeggiate di buon passo (o dell'ottima bicicletta, come ben si fa nella splendida Ferrara!). Solo così è possibile ottimizzare l'utilizzo periferico del glucosio: perché si attiva il metabolismo, migliorando la capillarizzazione (ossia l'apertura dei piccoli capillari, usualmente chiusi) e aumentando l'ossigenazione dei tessuti e la rimozione delle tossine. Non c'è dubbio: per stare bene, a maggior ragione se si soffre di diabete, il movimento fisico ha pari importanza di un'alimentazione accurata!

Qual è l'età più a rischio e quali sono le cause di questa malattia?
A seconda delle cause, si possono distinguere diversi tipi di diabete: il diabete di tipo 1 (5-25 per cento dei casi), insulino dipendente, che è molto più frequente nei giovani (con un picco di insorgenza a 12 anni). E' dovuto a una lesione delle cellule beta del pancreas che producono l'insulina, per cause autoimmuni o virali. Il diabete di tipo 2, detto "alimentare" (75-95 per cento dei casi), non è insulino dipendente. E' diagnosticato a un'età più avanzata, intorno ai 60 anni: spesso è preceduto da anni di iperglicemia non riconosciuta, che può fare molti danni a tutto l'organismo. Un terzo gruppo, infine, include cause più rare: genetiche, o conseguenti a malattie del pancreas, quali pancreatiti o traumi.

Quali sono i sintomi che rivelano un diabete di tipo due?

© 2006 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Sintomi generali: sete eccessiva, aumento della diuresi e dell'appetito, e una debolezza variabile. Possono comparire segni di disidratazione; vista offuscata e sfocata. Ci sono poi sintomi più ambigui, che un buon medico sa comunque riconoscere: come la stitichezza dovuta alla perdita di liquidi, o il formicolio alle mani e ai piedi perché le fibre nervose soffrono ("neuropatia") per l'eccesso di glucosio nel sangue. E ancora occhi irritati, vertigini, secchezza della bocca, pelle poco elastica. Tra i sintomi tardivi, vanno inclusi le ferite che spesso compaiono sui piedi dei diabetici, e le ulcerazioni della pelle che non provocano dolore, ma sono di difficile cicatrizzazione, per la sofferenza dei piccoli vasi sanguigni ("microangiopatia") causata dagli alti livelli di zucchero nel sangue. Molti diabetici lamentano depressione, ansia, e sonnolenza eccessiva. Alcuni sintomi sono ginecologici, come è successo a lei: con vaginiti recidivanti, specie da Candida. Infine, attenzione alla micropolicistosi ovarica, caratterizzata da alterazioni mestruali, eccessiva produzione di testosterone, acne e irsutismo, aumento di peso, e inadeguato utilizzo periferico dell'insulina. Questo disfunzione ovarica può anticipare la comparsa del diabete, o essere associata a familiarità per diabete. Per questo l'attenzione a dieta e movimento fisico va raccomandata anche a tutte le ragazze che soffrano di micropolicistosi ovarica!

Avete il dubbio di essere a rischio di diabete?
Chiedete al vostro medico di farvi fare un esame della glicemia a digiuno (basta un semplice prelievo di sangue). Se il valore è tra i 110 e i 125 mg/dl, bisogna correre ai ripari con un drastico cambiamento negli stili di vita. Se è superiore a 126 mg/dl, il rischio di complicanze cardiovascolari è in agguato.
Il diabete merita la nostra attenzione, di cittadini prima ancora che di medici: se non curato bene, può accorciare la vita di 5-10 anni, rispetto alle persone non affette. E può ridurre l'aspettativa di salute, ossia gli anni in serena efficienza e autonomia, di altri 10-15 anni, in media, rispetto ai non diabetici, a causa delle severe complicanze che la persistente elevata glicemia comporta, specie per il rene, il sistema cardiocircolatorio e la retina.
In positivo, studi rigorosi ci dicono che la normalizzazione della glicemia previene le complicanze a breve e lungo termine. Questa è la notizia migliore, perché la salute è il nostro bene più prezioso. E il nostro corpo è il nostro miglior amico. Se non vogliamo che diventi il nostro peggior tormento bisogna trattarlo con rispetto e attenzione, e senso di responsabilità, adesso.

Approfondimento – Quando preoccuparsi?
Quando pensare che il diabete potrebbe essere in agguato?
- quando si è sovrappeso e/o si fa pochissimo movimento fisico;
- quando si ha una familiarità per diabete;
- nelle donne, quando si soffre di micropolicistosi ovarica;
- quando ci si consola dei guai e delle frustrazioni della vita con qualcosa di dolce. Se la vita è dura o desolante o semplicemente noiosa, la tendenza all'autoterapia con gli zuccheri è ormai epidemica. Tassi di solitudine sempre più alta attivano bisogni di compenso (con dolci ma anche con alcolici) sempre più distruttivi. A livello individuale si innesca così un circolo vizioso, che è

metabolico ma anche psicologico e comportamentale, che spesso inizia fin dall'infanzia, ed è poi difficile da modificare. Attenzione quindi al peso, e alla qualità dei cibi e del movimento fisico, fin da bambini!