

Diabete: la sedentarietà da lockdown e una cattiva alimentazione possono favorirne la comparsa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 56 anni. Non sono mai stata magra, ma il primo lockdown mi ha dato una mazzata: ho messo su otto chili in tre mesi! Non sono più riuscita buttarli giù. Su mia insistenza il medico mi ha fatto fare un po' di esami ed è saltato fuori che ho il diabete. Mai avuto problemi prima. Possibile che il lockdown mi abbia fatto venire anche il diabete?”.

Caterina R. (Viterbo)

Gentile signora, in realtà il lockdown è stato più probabilmente l'acceleratore di una predisposizione genetica al diabete che lei già aveva. Basta guardare la storia medica della famiglia (genitori, nonni, zii, fratelli), la cosiddetta "anamnesi familiare". La prima vera "medicina di precisione" è analizzare bene in che modo si sono espressi i 23.000 geni che compongono il nostro genoma. La fonte di informazione più affidabile è verificare con accuratezza tutto quello che è successo nei nostri familiari. Se lo fa, scoprirà che il diabete è già presente nella sua famiglia, magari nei nonni, se non nei genitori.

In Italia in diabete colpisce il 5,3% della popolazione, con un chiaro aumento dopo i 65 anni, dove la prevalenza supera il 16,5%. Il lockdown è stato un acceleratore del diabete per diverse ragioni. La prima è l'aumentato consumo di dolci per confortarsi dalle molte tristezze del periodo, con i cosiddetti "comfort food", alimenti confortanti e gratificanti. Per aumentare di un chilo, dobbiamo mangiare circa 9.000 calorie. Se è aumentata di otto chili, vuol dire che ha mangiato ben 72.000 calorie in più del necessario. Questo ha comportato una violenta sollecitazione della parte del pancreas che produce insulina, con fluttuazioni esasperate della glicemia, che hanno scompensato i suoi geni già pronti al diabete. Il secondo fattore è stato l'inattività fisica, necessaria per ottimizzare l'utilizzo periferico dell'insulina. La reclusione in casa ha quasi azzerato i benefici altrimenti ottenibili anche solo con una passeggiata veloce al giorno di almeno 30 minuti, meglio un'ora. E' questo binomio diabolico (eccesso calorico e inattività fisica) che ha accelerato la comparsa del diabete in molti italiani. In positivo, mangiare meno e meglio, togliendo gli zuccheri come glucosio e saccarosio (quindi via i dolci), e privilegiando verdure, pesce e carni bianche, è la prima risposta adeguata per dimagrire. Il risultato sarà più incisivo e rapido, se si convertirà a un'ora di camminata veloce al giorno, meglio al mattino, perché il metabolismo aumenta nelle dodici ore successive. Un po' di ginnastica con musica può poi aiutare a ritonificare il corpo.

Ci vogliono impegno e senso di responsabilità verso il proprio corpo, che è il miglior amico che abbiamo: altrimenti, maltrattandolo, lo facciamo ammalare. Lei ha davanti ancora trent'anni. Viverli in buona salute è il primo obiettivo. Si riattivi, e il suo corpo le sarà grato. Il diabete, curato tempestivamente, potrà rientrare nell'ombra, ancora per molti anni. Glielo auguro di cuore.

Prevenire e curare - Che cosa può dirci l'esame della glicemia a digiuno

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 cambiare subito gli stili di vita. Se è superiore a 126 mg/dl, il rischio di complicanze cardiovascolari è in agguato.

Il diabete è un killer silenzioso. In Italia ogni 7 minuti un diabetico ha un infarto, ogni 30 minuti un ictus, ogni 90 minuti un arto amputato per gangrena, conseguente ai gravi danni causati ai piccoli vasi (microangiopatia) e alle fibre nervose (neuropatia) da un diabete mal controllato. Eppure pochi diabetici comprendono che il primo farmaco è avere stili di vita sani e costanti.

Il diabete, 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, specialmente per il rene, il cuore, la retina, i vasi e i nervi. In positivo, 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.
