

Diabete: il killer che gambizza e colpisce il cuore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Hai il diabete? Da quanto tempo? Come lo controlli? Sei anche sovrappeso od obeso/a? Sai che rischi corri? E che cosa fai per ridurli? In Italia, oltre 4 milioni di persone sono affette da diabete, pari a circa il 6,6% della popolazione: 1 su 18, ma la frequenza sale a 1 su 6 quando si considerino gli anziani oltre i 65 anni. Ogni 2 minuti una persona riceve la diagnosi di diabete. Il 10% colpisce i bambini (diabete di tipo 1), il 90% dei casi invece è rappresentato dal diabete di tipo 2, in rapida crescita per stili di vita errati. Non bastasse, circa 1 milione e mezzo di persone sono diabetiche ma ancora non lo sanno, perché non controllano la glicemia. Le differenze regionali negli stili di vita pesano molto: la prevalenza del diabete è del 4,7% nel Nord Est, ed è quasi doppia in Calabria (8,5%). Quindi oltre 5.5 milioni di italiani soffrono di una patologia che minerà la loro salute se non vengono prese per tempo, e con costanza, le opportune contromisure.

La questione è seria e sottovalutata. Da ginecologa lo constato ogni giorno, quando le donne mi dicono di avere il diabete con la stessa distaccata emozione con cui direbbero che si è spezzata un'unghia, con una scarsa percezione della serietà della malattia che vale anche per gli uomini. Entrambi non considerano questo killer silenzioso che colpisce al cuore e gambizza, prima di uccidere ben 100.000 persone l'anno in Italia. Pensate: ogni 7 minuti un diabetico ha un attacco cardiaco, ogni 30 minuti ha un ictus, ogni 90 minuti l'amputazione di una gamba. Eppure il diabete è temuto cento volte meno dei tumori. Perché?

Il diabete è una malattia silenziosa e insidiosa, con una lunga fase di lesioni microscopiche a livello di vasi e nervi periferici, di cuore e cervello, prima che il disastro diventi evidente. L'aumento della glicemia, ossia del livello di zuccheri nel sangue, causato da eccessiva introduzione di zuccheri semplici con il cibo, inadeguata produzione di insulina da parte del pancreas e/o da ridotto utilizzo periferico degli zuccheri, anzitutto da parte dei muscoli, è il primo segnale del diabete. Spesso non causa sintomi evidenti per mesi, a volte per anni. Proprio perché non visibile, e all'inizio asintomatico, è molto sottovalutato rispetto ai pesanti rischi che comporta per la salute. Il punto: il diabete colpisce il cuore, causando angina e infarto, perché aumenta l'infiammazione della parete dei vasi, peggiora il deposito del colesterolo lungo le arterie, causa rigidità della parete delle arterie (aterosclerosi) e disfunzione delle cellule che rivestono la parete interna dei vasi. Questo favorisce uno stato pro-trombotico, aumentando la probabilità di occlusione coronarica acuta, fino all'infarto.

Il diabete può portare poi all'amputazione degli arti a causa di un trio diabolico: l'infiammazione cronica dei nervi periferici (neuropatia diabetica), l'infiammazione dei piccoli vasi sanguigni periferici (microangiopatia diabetica) e le infezioni. La neuropatia diabetica riduce la sensibilità nei piedi, favorendo traumi e ulcerazioni che spesso passano inosservati. La microangiopatia, accelerata dal diabete, compromette il flusso sanguigno agli arti inferiori, ostacola la guarigione delle ferite e predispone a ischemia e gangrena. La maggior parte delle amputazioni è preceduta da un'ulcera del piede diabetico che si infetta e non guarisce. L'infezione può progredire fino a necrosi tissutale e gangrena, richiedendo l'asportazione chirurgica per prevenire la diffusione

dell'infezione.

Che cosa si può fare per migliorare decisamente l'aspettativa di salute, nonostante il diabete? Primo, mai banalizzare la patologia: è un semaforo rosso sulla salute, che dovrebbe far adottare stili di vita protettivi, con senso di responsabilità, costanza e autodisciplina. Secondo, è necessario eliminare gli zuccheri semplici e l'eccesso di carboidrati raffinati che altrimenti sovraccaricano il sistema già in crisi, ed eliminare l'alcol, che dà "calorie vuote", con la beffa di aumentare la glicemia senza nutrienti di qualità. Bisogna fare attività fisica quotidiana, almeno 30 minuti di camminata veloce al mattino, e 30 minuti il pomeriggio o la sera, per migliorare l'utilizzo periferico dell'insulina da parte dei muscoli attivi, abbassando la glicemia e l'infiammazione. Dormire otto ore per notte. Terzo, non cercare scorciatoie: «Mi faccio due unità di insulina in più e mi mangio la torta». Lo yo-yo dei livelli glicemici, causato dal rapido alternarsi di iperglicemia alimentare e ipoglicemia da farmaci, aumenta l'infiammazione di vasi e nervi e potenzia il rischio di infarto e amputazioni.

In sintesi: il diabete è un killer silenzioso. Tuttavia, diversamente da altre patologie neurologiche od oncologiche, il suo decorso è dipendente dal nostro comportamento, che lo può accelerare o rallentare molto. Merita prendere subito le contromisure, prima che sia troppo tardi.