

Cura del diabete: decisivi gli stili di vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 45 anni e, in occasione dell'annuale visita di controllo, il ginecologo mi ha fatto fare per la prima volta la glicemia e l'emoglobina glicata, che mi ha spiegato essere importante. Risultato: ho il diabete! Come è possibile che nessuno se ne sia mai accorto? Quali sono i sintomi di questa malattia? Devo dimagrire, come sostiene il medico? Mi aiuti a capirci qualcosa di più, perché sono davvero molto preoccupata...”.

Rita N. (Firenze)

Gentile signora Rita, capisco la sua sorpresa e la sua preoccupazione. Il diabete in effetti può restare a lungo non riconosciuto, sia perché la diagnosi obiettiva può avvenire solo attraverso il dosaggio plasmatico dei livelli di glucosio, sia perché molti sintomi iniziali vengono spesso a torto sottovalutati. Le dico però subito che, con le appropriate cure mediche e i giusti stili di vita, la progressione della malattia può essere tenuta sotto controllo e la qualità di vita pienamente preservata.

Il diabete interessa il 2-6% della popolazione dei Paesi ad alto reddito. A seconda delle cause, se ne distinguono tre tipi fondamentali. Il diabete di tipo 1 (5-25% dei casi), insulino dipendente, è molto frequente nei giovani (ha un picco di insorgenza intorno ai 12 anni) ed è dovuto a una lesione, per cause autoimmuni o virali, delle cellule beta del pancreas che producono l'insulina. Il diabete di tipo 2, detto "alimentare" (75-95% dei casi), non è insulino dipendente: è diagnosticato a un'età molto più avanzata, verso i 60 anni, e spesso è preceduto da anni di iperglicemia silente, che può provocare molti danni all'organismo. Un terzo gruppo, infine, è dovuto a rare cause genetiche, nonché a malattie o a traumi del pancreas.

I sintomi tipici del diabete sono una sete eccessiva, l'aumento della diuresi e dell'appetito, e una debolezza di variabile intensità. Possono comparire anche segni di disidratazione e un offuscamento della vista. Ci sono poi sintomi meno diretti: la stipsi, dovuta all'eccessiva perdita di liquidi, o il formicolio alle mani e ai piedi (parestesie) perché le fibre nervose soffrono per l'eccesso di glucosio nel sangue (neuropatia). E ancora: occhi irritati, vertigini, secchezza della bocca, pelle poco elastica, sonnolenza eccessiva. Più tardivamente compaiono ferite ai piedi e ulcerazioni della pelle: queste ultime non provocano dolore ma cicatrizzano con difficoltà, per il danno che gli alti livelli di zucchero provocano ai piccoli vasi sanguigni (microangiopatia). Alcuni sintomi infine sono ginecologici (vaginiti recidivanti da Candida), sessuali (riduzione del desiderio, secchezza vaginale, difficoltà orgasmiche, dolore ai rapporti) e psicoaffettivi (ansia, depressione).

Una menzione a sé merita la micropolicistosi ovarica, caratterizzata da alterazioni mestruali, eccessiva produzione di testosterone, acne e irsutismo, aumento di peso. Essendo correlata a un inadeguato utilizzo periferico dell'insulina, questa disfunzione può anticipare la comparsa del diabete o segnalare una familiarità per la malattia, ed è quindi un importante fattore predittivo che può orientare nella giusta direzione gli stili di vita.

Dimagrire, come dice il suo medico, è un validissimo consiglio: ma perché la perdita di peso sia

davvero "terapeutica", l'alimentazione da sola non basta. E' essenziale anche il movimento fisico quotidiano, iniziando naturalmente con gradualità: l'ideale sarebbe arrivare a un'ora al giorno di bicicletta, o di camminata a passo sostenuto. Solo così è infatti possibile riattivare correttamente il metabolismo, migliorare la capillarizzazione e ottimizzare l'utilizzo periferico del glucosio.

Per concludere, cara signora Rita, non si perda d'animo, ma prenda sin d'ora l'impegno con se stessa di fare tutto quanto è in suo potere per affiancare e ottimizzare le terapie mediche che il suo medico di fiducia sicuramente le prescriverà: in questo modo preserverà nel modo migliore la sua salute!

Che cosa fare in caso di dubbio

Basta chiedere al medico di fare un esame della glicemia a digiuno, con un semplice prelievo di sangue. Se il valore è:

- tra i 110 e i 125 mg/dl, bisogna cambiare stile di vita, migliorando l'alimentazione e facendo ogni giorno del movimento fisico;
- superiore a 126 mg/dl, il rischio di complicanze cardiovascolari è in agguato ed è quindi necessario sottoporsi a un'appropriata terapia medica.

Il diabete merita tutta la nostra attenzione: se non curato bene, può abbreviare la vita di 5-10 anni e ridurre l'aspettativa di salute di altri 10-15, a causa delle conseguenze che la persistente elevata glicemia comporta per il rene, la retina e il sistema cardiocircolatorio. In positivo, la normalizzazione della glicemia previene le complicanze a breve e lungo termine.

Diabete in agguato? Ecco quando preoccuparsi

- Quando si è sovrappeso
 - Quando si fa un lavoro sedentario e pochissimo movimento fisico
 - Quando si ha la tendenza a consolarsi delle frustrazioni della vita con qualcosa di dolce
 - Quando si ha una familiarità per la malattia
 - Quando si soffre di micropolicistosi ovarica
-
-