

Il diabete colpisce anche i coniugi e i partner stabili: perché?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia cognata ha il diabete da anni e adesso è venuto anche a mio fratello. Nella nostra famiglia non c’è nessun diabetico. Però tra marito e moglie la genetica non conta, giusto? In più, il diabete non è infettivo, mi pare. E allora, com’è possibile? Anche ad altri conoscenti di mia cognata è capitata la stessa cosa...”.

Maria C. (Molfetta)

Adoro le domande stuzzicanti, gentile signora! Innanzitutto, è vero che i coniugi o i partner stabili hanno un rischio doppio di sviluppare il diabete, rispetto a chi non ha un/a partner affetto. Non c’entra la genetica e nemmeno un’ipotetica trasmissibilità. Il fattore di rischio maggiore sono gli stili di vita inadeguati, che vengono condivisi dalla coppia e dalla famiglia.

I denominatori comuni più frequenti che ritroviamo nei diabetici e nei loro partner includono: l'alimentazione errata per quantità, qualità ed eccessivo consumo di zuccheri e grassi; lo scarso/assente movimento fisico, che porta a un ridotto utilizzo periferico dell’insulina e a peggiorare quindi la capacità di utilizzare questo fondamentale ormone; di conseguenza, un progressivo aumento di peso fino a una franca obesità. A questa si associa la cosiddetta “sindrome metabolica”, caratterizzata non solo dal sovrappeso e dal diabete ma anche da un aumentato rischio cardiovascolare.

I figli di uno o entrambi genitori diabetici hanno rischio ancora maggiore di sviluppare il diabete in età più giovani, per il sommarsi di fattori genetici e di errati stili di vita acquisiti fin da piccoli. Nelle società ad alto reddito il diabete è ormai una malattia epidemica, insidiosa, progressiva e grave.

Gli stili di vita – alimentazione corretta, movimento fisico quotidiano e peso normale – sono dunque la più importante prevenzione: per ritardare la comparsa del diabete in noi, ma anche nei nostri coniugi e nei nostri figli; per rallentarne la progressione; e per ridurre il rischio di complicanze gravi, tra cui la dolorosissima e invalidante neuropatia diabetica.

Prevenire e curare - Gli effetti antidiabete del movimento fisico quotidiano

- Il movimento fisico è protettivo ad ogni età

- Fare attività fisica moderata ogni giorno riduce di ben il 31% anche il diabete in gravidanza (gestazionale)
