

## Diabete: la forza terapeutica degli stili di vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Mia moglie Sara, 43 anni, durante una recente visita di controllo dal ginecologo ha scoperto di avere il diabete. Davvero un fulmine a ciel sereno! Come si cura questa malattia? Quanta importanza ha una dieta ben fatta? Non le nascondo che siamo molto preoccupati. Speriamo che ci possa rispondere... Grazie!".

Giorgio M. (Brescia)

Capisco la vostra preoccupazione, ma anche la vostra sorpresa di fronte a una diagnosi così inattesa. Le dico però subito che, con le giuste cure mediche e corretti stili di vita, la progressione della malattia può essere tenuta sotto controllo e la qualità di vita pienamente preservata.

Perché una patologia importante come il diabete può restare nascosta per molto tempo?

Per due motivi fondamentali: perché la diagnosi obiettiva può avvenire solo attraverso il dosaggio plasmatico dei livelli di glucosio, e perché i sintomi iniziali vengono spesso sottovalutati.

Quante sono le persone colpite dal diabete?

Il 2-6% della popolazione, nei Paesi ad alto reddito.

Quante forme di diabete esistono?

A seconda delle cause, si distinguono tre forme:

- 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: di solito è diagnosticato verso i 60 anni, e spesso è preceduto da anni di iperglicemia silente, che può provocare molti danni all'organismo;
- una terza forma, infine, è dovuta a rare cause genetiche, nonché a malattie o a traumi del pancreas.

Quali sono i sintomi della malattia?

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, e 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 tardi 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). Ci sono infine sintomi ginecologici (vaginiti recidivanti da Candida), sessuali (riduzione del desiderio, secchezza vaginale, difficoltà orgasmiche, dolore ai rapporti) ed emotivi (ansia, depressione).

Esistono segnali indiretti che possono allertare per tempo rispetto alla diagnosi?

Nelle donne, in particolare, va tenuta d'occhio la micropolicistosi ovarica, che è caratterizzata da alterazioni mestruali, eccessiva produzione di testosterone, acne, 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.

Oltre alla micropolicistosi ovarica, è bene preoccuparsi quando:

- si è sovrappeso;
- si fa un lavoro sedentario e poco movimento fisico;
- si mangiano molti dolci;
- si ha una familiarità per la malattia.

Che cosa si deve fare in caso di dubbio?

Basta fare un esame della glicemia a digiuno, con un normale 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 movimento fisico ogni giorno;
- superiore a 126 mg/dl, il rischio di complicanze cardiovascolari è in agguato ed è quindi necessario sottoporsi a un'appropriata terapia medica.

Come ci si può curare in modo efficace?

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

In parallelo, però, bisogna seguire con disciplina le terapie prescritte dal medico per normalizzare la glicemia e che sono indispensabili per preservare la salute nel modo migliore.