

Glicemia

Tutti conoscono il ruolo energetico svolto nel nostro organismo dal glucosio. Questo avviene grazie all'azione di un ormone, l'insulina, che ne permette l'utilizzo da parte delle cellule. Una concentrazione elevata di glucosio nel sangue può significare una disfunzione metabolica. La glicemia è un valore di notevole importanza per evidenziare disfunzioni metaboliche. Da una recente indagine è emerso che soltanto la metà dei circa tre milioni di diabetici presenti in Italia è perfettamente a conoscenza della propria situazione. Per questo è opportuno un controllo periodico della propria glicemia.



Non bisogna dimenticare che la concentrazione di glucosio nel sangue varia nell'arco della giornata e che è praticamente inutile confrontare i test eseguiti a casa ed in laboratorio se non effettuati contemporaneamente.

Un altro fattore che può influire sul risultato della glicemia, è il tempo intercorso tra il momento del prelievo ed il momento in cui viene effettuata l'analisi.

Per il dosaggio della glicemia è invece opportuno rispettare un digiuno di almeno 4 ore. I valori normali a digiuno sono **tra i 90 ed i 110mg/dl**.

Tutti conoscono il ruolo energetico svolto nel nostro organismo dal glucosio. Questo avviene grazie all'azione di un ormone, l'insulina, che ne permette l'utilizzo da parte delle cellule. Una concentrazione elevata di glucosio nel sangue può significare una disfunzione metabolica. La glicemia è un valore di notevole importanza per evidenziare disfunzioni metaboliche. Da una recente indagine è emerso che soltanto la metà dei circa tre milioni di diabetici presenti in Italia è perfettamente a conoscenza della propria situazione.

Per questo è opportuno un controllo periodico della propria glicemia.

Non bisogna dimenticare che la concentrazione di glucosio nel sangue varia nell'arco della giornata e che è praticamente inutile confrontare i test eseguiti a casa ed in laboratorio se non effettuati contemporaneamente.

Un altro fattore che può influire sul risultato della glicemia, è il tempo intercorso tra il momento del prelievo ed il momento in cui viene effettuata l'analisi.

Per il dosaggio della glicemia è invece opportuno rispettare un digiuno di almeno 4 ore. I valori normali a digiuno sono **tra i 90 ed i 110mg/dl**.

La forma più frequente di diabete, il diabete di tipo 2 si manifesta generalmente dopo i 40 anni, soprattutto in persone sovrappeso/obese. La sua evoluzione è lenta e priva di sintomi. Gradatamente la persona perde la capacità di controllare l'equilibrio della sua glicemia. È comunemente noto come 'diabete dell'anziano', 'diabete alimentare' o con la sigla DM2 o T2DM. È la forma di gran lunga più comune con milioni di casi in Italia.

Prevenire il diabete

Prevenire il diabete di tipo 2 è possibile. E puntando a questo obiettivo si riduce drasticamente anche il rischio di sviluppare ipertensione, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia e altri fattori di rischio. Come si fa? Agendo sulle proprie abitudini. Non si tratta di cambiar vita da un giorno all'altro ma di riscoprire certi piaceri e perseguirne con meno assiduità altri.

Uno dei piaceri da riscoprire è certamente quello della vita all'aria aperta e del movimento fisico. Il nostro organismo è fatto per essere usato. Piscina, palestra, campi da gioco sono sicuramente l'ideale, ma c'è uno 'sport' che è alla portata fisica, logistica ed economica di tutti: camminare o andare in bicicletta.

Mezz'ora di camminata a passo svelto o di bicicletta al giorno fanno letteralmente miracoli. La pressione migliora quasi istantaneamente, la glicemia scende verso livelli normali, si inizia a respirare a pieni polmoni e si riduce il 'giro vita'. Il metro da sarta intorno alla vita è l'indicatore migliore per chi vuole prevenire il diabete. La bilancia è traditrice perché uno degli effetti dell'esercizio fisico è quello di aumentare la massa muscolare e diminuire il grasso. L'organismo è molto più sano ma il peso scende di poco.

La vita all'aria aperta e il movimento fisico sono una fonte di gioia. Lo diciamo in senso letterale. Il movimento aumenta le endorfine, le sostanze che il nostro cervello interpreta appunto come piacere. Certo è necessario trovare il giusto equilibrio. Fare troppo significa affaticarsi e deprimersi. Fare poco non è sufficiente. I piccoli progressi quotidiani alimentano crescenti gratificazioni, come ad esempio scoprire che la distanza o la velocità che fino a un mese prima risultava proibitiva, oggi è perfettamente normale. E questo vale a tutte le età.

Nonostante questo è possibile che col tempo la motivazione venga meno. Un inverno un poco più lungo del previsto. Una malattia intercorrente o un periodo fitto di impegni... quando si interrompe il ritmo riprendere diventa difficile. Per questo è importante inserire l'esercizio fisico dentro le proprie abitudini giornaliere. Camminare o prendere la bici per andare al lavoro per esempio. Meglio ancora è fare queste cose insieme a qualcun altro. L'altro pilastro nella prevenzione del diabete è la corretta alimentazione. Anche qui la strada maestra non consiste nel fare rinunce o sacrifici particolari. Occorre gradatamente riscoprire piaceri dimenticati: il ritorno ai cibi genuini, ai prodotti nostrani, senza ricorrere a cibi preconfezionati o di origine non nota; consumare nelle giuste proporzioni tutti gli alimenti: carne, pesce, formaggi, pasta, pane, verdure, ortaggi, frutta.

E gli zuccheri? Il diabete di tipo 2 non 'viene per colpa degli zuccheri'. Casomai deriva dal sovrappeso o dalla obesità. È vero che la persona con diabete deve ridurre di molto i cibi 'dolci' ma per prevenirlo è più importante ridurre l'intero carico di calorie. In ogni pasto ci deve essere una porzione di carboidrati (pasta o riso, pane, patate,) ma solo una. Le porzioni poi andrebbero gradatamente ridotte. L'unico 'no' assoluto riguarda i fuoripasto, le 'merendine' e le bibite dolci. Queste andrebbero davvero dimenticate. Se si ha fame fra un pasto e l'altro significa che non si è mangiato abbastanza nel pasto precedente. Se questa alimentazione, sana variata e moderata diventa la norma si può ridurre il sovrappeso e prevenire diabete e ipertensione anche concedendosi di tanto in tanto qualche sfizio.

I numeri del diabete

Il diabete di tipo 2

In Italia

Il numero di persone con diabete di tipo 2 è in veloce crescita sia nei Paesi avanzati, sia nei Paesi che hanno da poco iniziato il loro sviluppo economico. Questa impennata nel numero di casi diagnosticati e in quelli stimati è dovuta soprattutto:

alle modifiche quantitative e qualitative nell'alimentazione (si mangia di più e peggio)
al minor dispendio energetico (il lavoro richiede meno fatica, non ci si muove a piedi, si sta lunghe ore fermi)

queste modifiche allo stile di vita spesso associate al sovrappeso o alla obesità, fanno probabilmente scattare una tendenza geneticamente ereditata a sviluppare il diabete.

Si calcola che in Italia oggi:

3 milioni di persone abbiano il diabete di tipo 2 e siano diagnosticate e seguite: si tratta del 4,9% della popolazione

1 milione di persone abbiano il diabete di tipo 2 ma non siano state diagnosticate: è l'1,6% della popolazione

2,6 milioni di persone abbiano difficoltà a mantenere le glicemie nella norma, una condizione che nella maggior parte dei casi prelude allo sviluppo del diabete di tipo

2. Parliamo del 4,3% della popolazione

In pratica oggi il 9,2% della popolazione italiana ha i difficoltà a mantenere sotto controllo la glicemia.

Nel 2030 si prevede che le persone diagnosticate con diabete saranno 5 milioni.

Nel mondo

Per quanto impressionanti questi tassi di sviluppo sono inferiori a quelli stimati e registrati in altri Paesi sia occidentali come gli Usa dove si calcola che oggi il 10% della popolazione fra i 20 e i 79 anni abbia il diabete di tipo 2 e in Asia dove la percentuale, trascurabile nel 2000, è passata al 7,6% della popolazione (stima 2010) e salirà a 9,1% nel 2030 secondo le stime della International Diabetes Federation.

Questo significa 285 milioni di persone con diabete di tipo 2 nel mondo nel 2010 e 438 milioni nel 2030 (stime IDF 2010) con una progressione stimabile in 21 mila nuovi casi ogni giorno. (Fonte: www.giornatadelldiabete.it)