



UNITI
per il
DIABETE



Il Diabete e le Altre Malattie Metaboliche

Impariamo a conoscerli

Potremo evitarli

Potremo curarli

Sfuggiremo alle Complicanze Cardio-Vascolari

**Il Diabete è un killer silenzioso... dobbiamo considerarlo
una priorità medica.**

**Migliorando il livello della Glicemia, del Colesterolo e della Pressione
le complicanze si ridurranno.**

**E' dimostrato che i migliori risultati vengono raggiunti da quei pa-
zienti diabetici che seguono un
regolare e completo programma di controlli,
che sono informati,
*e poi...***

E poi...
Alimentazione corretta e...
da 4.000 a 10.000
passi al giorno...

Lago e Monte
AIARNOLA





Le verità da conoscere sul Diabete di Tipo 2

La glicemia (misurata in mg dl) è normale quando:

- E' INFERIORE A 100

Preoccupiamoci se:

- E' compresa fra 100 e 125

Sapremo di avere il DIABETE se in 2 controlli successivi:

- La glicemia è superiore:
 - ◆ a 125 a digiuno,
 - ◆ o a 199 dopo curva da carico di glucosio (OGTT),
 - ◆ o a 199 in presenza di sintomi (basta un solo esame);
- La HbA1c è superiore a:
 - ◆ 6,4% (solo con dosaggio standardizzato).

Alcuni laboratori considerano normale la glicemia fino a 110 mg dl, ma se è ≥ 100 non indica diabete, **però non è normale**

Che cosa è utile sapere

- * Esistono vari Tipi di Diabete, ma la forma più comune è quella chiamata "DIABETE DI TIPO 2" (DMT2);
- * il DMT2 è una malattia dovuta al fatto che l'organismo non riesce più a utilizzare correttamente il glucosio (zucchero);
- * nel DMT2 l'azione dell'insulina è difettosa per cui il glucosio, non più utilizzato, si accumula nel sangue un po' alla volta raggiungendo valori anche altissimi: si parla, allora, di *iperglicemia*, condizione tanto dannosa da essere indicata con il termine di *glucotossicità*;
- * il DMT2 rappresenta il 90-95% di tutti i casi di DM. La mancanza d'insulina è dovuta alle due seguenti alterazioni:
 - * il pancreas, per suo difetto, non è capace di produrre l'insulina necessaria: questo fenomeno si chiama **deficit di insulino-secrezione**;
 - * l'organismo non riesce a utilizzare l'insulina come si deve, per cui essa è meno attiva: questo fenomeno si chiama **insulino resistenza**).

il **glucosio** è lo zucchero che si trova nel sangue. Esso fornisce energia a tutti gli organi del corpo. Entra per questo in ogni cellula dell'organismo con l'aiuto di un ormone che si chiama **INSULINA**, prodotto dal pancreas. .

Diffusione del Diabete

Nel Nord Est d'Italia l'8% degli uomini e delle donne sono diabetici, mentre il 7% degli uomini e il 2% delle donne è in una condizione di pre-diabete (glicemia compresa fra 100 e 125 mg/dl).

E' utile che anche il pre-diabete venga riconosciuto e curato.

www.cuore.iss.it/fattori/nord-est.asp

Come si manifesta il DMT2?

Il DMT2 si sviluppa lentamente; poi compare sete, bocca asciutta, urina abbondante, calo di peso e stanchezza, infezioni ai genitali. Se a questo punto non viene riconosciuto, o se i sintomi sono lievi e non si pone diagnosi, allora si può passare già alle complicanze.

Chi si ammala più facilmente?

Chi ha più di 45 anni, con familiari diabetici, con sovrappeso e circonferenza addominale aumentata, sedentarietà, pressione o colesterolo alterati o chi ha una malattia cardiovascolare. Anche le donne che abbiano sofferto di diabete in gravidanza.



Le verità da conoscere sul Diabete di Tipo 2

**SE HAI il DIABETE,
subito la cura?
Sì, anche..., però...:**

- bisogna accertare se si tratta di un Diabete di Tipo 2 o di Tipo 1 o di altro tipo:
 - ♦ passo difficile e di competenza specialistica;
- se hai complicanze;
- stabilire la tua disponibilità a curarti cambiando alcune abitudini, dopo una accuratissima informazione



Come si fa a dire che una persona ha il Diabete?

- * **CON UN SEMPLICE ESAME DEL SANGUE.** Se hai già sintomi può bastare un prelievo fatto in qualsiasi ora. Però qualche volta sono necessari esami più complessi.

Le Complicanze? Sono gli effetti a lunga distanza.

- * L'iperglicemia incontrollata danneggia:
 - ♦ gli occhi (retinopatia);
 - ♦ i nervi (neuropatia, con dolore, bruciore e formicolio alle gambe);
 - ♦ i reni (nefropatia, con possibile insufficienza renale e poi dialisi);
 - ♦ le arterie, aumentando il rischio di aterosclerosi (restringimento delle arterie) nel cuore, nel cervello e nelle gambe.
- * Aggravandosi la situazione si può aver un infarto, o un ictus o il cosiddetto piede diabetico, con ulcere e gangrene (complicanze cardio-vascolari).

Che cos'è la Sindrome Metabolica?

E' un gruppo di anomalie del metabolismo (diabete, ipertensione, dislipidemia, ecc.) che, se sono presenti nella stessa persona, creano un grave rischio di avere una complicazione cardiovascolare. Tutte debbono essere assolutamente curate



Come possiamo curare il Diabete?

Il primo obiettivo: tenere la glicemia a digiuno e dopo pasto vicino al normale. Misurandola a casa con gli appositi apparecchi sapremo se siamo a posto.

Il primo passo: ridurre l'eccesso di peso e di circonferenza addominale, grazie a una corretta alimentazione e ad almeno 30 minuti al giorno di attività fisica.

E se questo non basta?

- * Disponiamo di numerosi farmaci che vanno scelti in base alle caratteristiche del singolo paziente. Essi si possono assumere per bocca (**ipoglicemizzanti orali**) o somministrare per iniezione, come **l'insulina**: questa è certo più scomoda, ma spesso più utile;
- * da non molto tempo poi sono disponibili medicine nuove che possono essere di grande utilità.

Qual è il legame fra Diabete e le complicanze tipo Infarto del cuore, Ictus e Arteriopatia?

- * Controllando perfettamente la glicemia il pericolo di avere tali complicazioni si abbassa di molto, ma in alcune persone purtroppo resta.
- * Sono coloro che, oltre al diabete, hanno anche altre alterazioni non curate:
 - ♦ la **Dislipidemia** (alterazione dei grassi del sangue, come il colesterolo e i trigliceridi), con il "colesterolo buono", detto HDL-Col, troppo basso;
 - ♦ l'**Ipertensione** e **soprapeso** con circonferenza vita maggiore di 94-102 cm (uomini) e di 80-88 cm (donne).;
 - ♦ altri **fattori di rischio** (fumo, familiarità, ecc.).
- * Queste alterazioni messe insieme sono concomitanze pericolose.

IN CONCLUSIONE...

Il Diabete di tipo 2 è una malattia cronica, importante, ma si può godere di buona salute tenendo nei limiti i "parametri metabolici": gli sforzi saranno premiati, perché salvaguarderanno dalle complicanze o le ritarderanno di molto. E' però necessario disporre di un programma di sorveglianza clinica personalizzato.