

# Diabete tipo 2

## Cosa è che non funziona nel mio organismo?

**Tocca a noi fare in modo che nel sangue non entri troppo glucosio.**

La digestione trasforma i carboidrati (pasta, pane, patate e zucchero) in glucosio. Le nostre cellule ne hanno bisogno per funzionare. Al glucosio, per entrare nelle cellule ed essere utilizzato, serve l'insulina, che viene prodotta dal pancreas secondo il bisogno. Nel diabete tipo 2 il pancreas produce meno insulina o lo fa con ritardo o l'insulina prodotta è meno efficace.

4

## Ma io ho solo un po' di diabete!

Non esiste un pò di diabete. Esiste il diabete compensato (cioè dove la glicemia è tenuta sotto controllo) e quello scompensato che moltiplica i rischi di gravi conseguenze: infarti, ictus, arteriopatia, cecità, ridotta funzionalità dei reni e via dicendo. Per fare un esempio, la persona con diabete tipo 2 rischia di avere un infarto esattamente come una persona che ne ha già avuto uno.

**Non sottovalutiamo il diabete.**

## Diabete, diabete mellito e DM2 sono la stessa cosa?

**Il diabete è il terzo Paese più popolato del mondo, purtroppo!**

Sì. Diabete 'mellito' viene dal greco e si riferisce al fatto che il glucosio, quando è alto nel sangue, si ritrova nelle urine (la diagnosi si faceva assaggiando le urine). Esso, detto anche, impropriamente, 'dell'anziano' o 'alimentare' è molto frequente nelle persone obese o in sovrappeso. Si stima che 4 milioni di italiani e 327 milioni di persone nel mondo abbiano il diabete.

# Diabete tipo 2

## Ma alla fine questo diabete è una malattia grave?

Lunghi periodi di glicemia alta (iperglicemia) sono un problema.

Sì e no. Immaginate che su un aereo il pilota automatico si blocchi. È grave? Il comandante sarà comunque in grado di seguire la rotta e portare l'aereo a destinazione. Dovrà solo metterci più attenzione. Col diabete si rompe un automatismo e tocca noi a 'guidare' la glicemia.

## A che livelli si può parlare di diabete?

Si parla di diabete quando la glicemia a digiuno, in almeno due occasioni, è maggiore o uguale a 126 mg/dL o quando supera i 200 mg/dL dopo due ore da un carico orale di glucosio di 75 grammi o quando l'emoglobina glicata è superiore o uguale a 6,5%. Se la glicemia a digiuno è compresa tra 125 e 100 mg/dL si parla di 'alterata glicemia a digiuno', una condizione che deve indurci a consultare il medico.

Ad ogni modo ciascuno ha i suoi obiettivi glicemici.

## Cosa c'entra il diabete con il cuore o con la vista?



Cuore, cervello, occhi, piedi, reni. Col diabete non si scherza.

Lunghi periodi di glicemia alta infiammano la parete interna delle arterie e dei capillari rendendoli più rigidi e facilitando la formazione di trombi che ostacolano il flusso del sangue.

Questo processo di aterosclerosi può ridurre o interrompere il flusso di sangue al cuore, al cervello e ai piedi.

I vasi capillari possono rompersi danneggiando gli organi più sensibili come il rene e gli occhi.

# Diabete tipo 2

## Come si affronta il diabete tipo 2?

Le 'diete' drastiche e di breve periodo sono inutili.

Il diabete ci obbliga a seguire abitudini sane che tutti dovremmo acquisire.

Diminuiamo le porzioni di pasta, pane, patate e cose dolci.

Mettiamo in tavola le carni rosse solo 2/3 volte a settimana; evitando i salumi e i fuori pasto.

Inseriamo una porzione di frutta o verdura in tutti i pasti. E facciamo almeno mezz'ora di attività fisica ogni giorno. Si tratta poi di imparare sempre di più sul diabete.

4

## Perché devo prendere tante medicine?

Alimentazione sana ed esercizio fisico sono la base. A volte bastano.

Più spesso bisogna affiancare uno o più farmaci assunti per bocca (ipoglicemizzanti orali) o per iniezione (insulina e GLP-1).

È normale che un farmaco col tempo possa ridurre la sua efficacia e debba essere affiancato o sostituito da un altro.

Ogni persona ha il 'suo' diabete e la 'sua' terapia.



# Diabete tipo 2



**Un trattamento da 'vip' insomma!**

## Che rapporto devo avere con i medici?

La persona con diabete ha bisogno di un bravo Medico di Medicina Generale e se possibile di un inquadramento periodico da parte di un Team Diabetologico che definisca la terapia, trasferisca le conoscenze necessarie e programmi un calendario di controlli. È importante controllare periodicamente pressione, livelli di colesterolo, retina, sensibilità dei piedi e funzionalità dei reni.

## Mia mamma ha il diabete. Cosa posso fare per lei?

La persona con diabete non è il classico 'malato'. È una persona molto impegnata nel difendere la sua salute. Deve cambiare molte cose nella sua vita. Partner e figli possono aiutarla molto ricordando le 'scadenze' della terapia, supportandola nella motivazione e aiutandola a seguire i consigli dei medici.

**Tutti in famiglia impariamo a vivere in modo più sano.**