

Sos “pre diabete” Una sorveglianza da avere a cuore

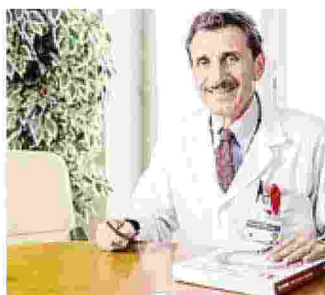
Stili di vita. L'invecchiamento aumenta i fattori di rischio
Se la glicemia è nella norma anche il cuore è più protetto

STEFANO GENOVESE*

Tra diabete e cuore c'è un legame forte e stretto e i dati più recenti lo confermano: in Italia una persona su tre con diabete mellito di tipo due ha complicanze cardiovascolari. Chi soffre di diabete ha un rischio di mortalità per infarti e ictus fino a quattro volte superiore rispetto a chi non ne soffre e il problema riguarda soprattutto gli anziani. Perché se in Italia almeno tre milioni e mezzo di persone convivono con una diagnosi di diabete mellito, il 68% di loro ha più di 65 anni.

A questi numeri dobbiamo inoltre aggiungere un milione di persone che si stima abbiano già un diabete di tipo due, ma non ancora diagnosticato, e oltre due milioni e mezzo di persone che hanno difficoltà a mantenere la glicemia nella norma, vivendo quella condizione che noi medici definiamo di “prediabete”.

Il problema non solo è esteso, ma anche in continua crescita considerando l'invecchiamento della popolazione - i dati Istat prevedono che nel 2050 due italiani su tre avranno più di 65 anni - ma soprattutto è un tema che può diventare preoccupante se si considerano le complicanze cardiovascolari a cui il diabete espone. Ma perché il diabete può influire negativamente sulla salute del cuore? È come se un problema alimentasse l'altro, generando



Stefano Genovese DIABETOLOGO

meccanismi molto complessi. Gli alti livelli di zuccheri presenti nel sangue dei pazienti diabetici, nel tempo, possono danneggiare la parete dei vasi sanguigni, fino a favorirne l'o-

clusione parziale. Questo fenomeno può interessare sia i piccoli vasi sanguigni (provocando, per esempio, microangiopatia della retina o del circolo renale) sia quelli grandi, che irrano il cuore. Ma non è tutto: i vasi sanguigni messi alla prova dall'eccesso di zuccheri possono contribuire alla comparsa di ipertensione, e al diabete spesso è associato un alto livello di trigliceridi e un rapporto sbilanciato fra colesterolo buono e cattivo. Un mix che può mettere a rischio la salute cardiovascolare. Per questo se vogliamo curare efficacemente il diabete è fondamentale integrare le competenze del diabetologo a quelle di cardiologi e chirurghi vascolari in team multispecialistici, che lavorano in sinergia anche con infermieri specializzati e, quando necessario, nutrizionisti e psicologi. Solo così si possono attivare le strategie terapeutiche migliori.

Dalla ricerca intanto arrivano già risultati incoraggianti. Per esempio, i farmaci di nuova generazione per la cura del diabete incidono positivamente sulla salute cardiovascolare con una riduzione della mortalità fino al 38% e alcuni farmaci innovativi, in particolare, si stanno dimostrando ben tollerati proprio dai pazienti anziani.

* Responsabile Unità di Diabetologia, Endocrinologia e Malattie Metaboliche, IRCCS Centro Cardiologico Monzino, Milano

Cucina light

Il gusto in tavola senza problemi



Un utile manuale

Zuccheri e grassi sotto controllo
Tutte le proposte sono ricche di sapore e non mancano i dessert: una tabella segnala l'indice glicemico, le calorie, i grassi saturi (Tecniche Nuove, 24,90 euro).



L'esercizio fisico, con una dieta equilibrata è un'ottima strategia preventiva contro il diabete. ARCHIVIO LA PROVINCIA

Una patologia diffusa

I COSTI

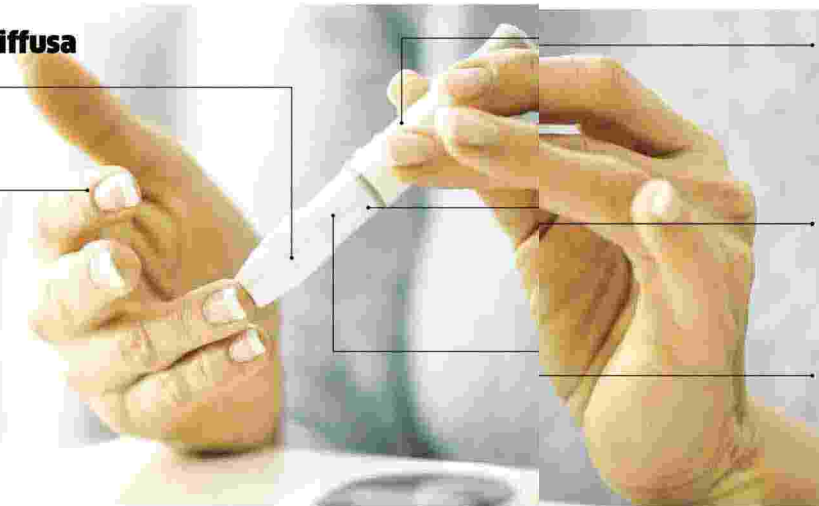
In aumento le spese sanitarie dirette delle famiglie e i premi pagati per le assicurazioni contro le malattie e gli infortuni

TIPICI DI PATOLOGIE

Il **diabete di tipo 1** o DMT1, anche detto giovanile, riguarda il 10% dei casi, può essere difficilmente prevenuto

Il **diabete di tipo 2** o DMT2, dell'adulto, si riferisce al 90% dei casi: è in parte prevenibile modificando gli stili di vita

Il **diabete gestazionale**, diagnosticato durante la gravidanza, in genere regredisce dopo il parto, ma può ripresentarsi a distanza di anni come il DMT2



LA DIFFUSIONE

La prevalenza di diabetici cresce con l'età (è inferiore al 2% nelle persone con meno di 50 anni e sfiora il 10% fra quelle di 50-69 anni) ed è più frequente nelle fasce di popolazione socio-economicamente più svantaggiate, fra i cittadini italiani rispetto agli stranieri, e nelle Regioni meridionali rispetto al Centro e al Nord Italia

PREVENIRE E RALLENTARE

La prevenzione del DMT2 si identifica con la prevenzione del sovrappeso e dell'obesità, attraverso stili di vita sani (corretta alimentazione, regolare attività fisica). Importante è la diagnosi precoce del diabete, per rallentarne le complicanze

COME SI AFFRONTA

Il trattamento della malattia diabetica si basa su tre elementi: dieta, esercizio fisico e/o trattamento farmacologico

(FONTE: MINISTERO DELLA SALUTE, AGGIORNAMENTO 2017)

