

Il diabete è una malattia cronica, caratterizzata da un'elevata concentrazione di glucosio nel sangue causata da una carenza (assoluta o relativa) di insulina nell'organismo. In pratica, l'ormone deputato al corretto assorbimento degli zuccheri non lavora a dovere, portando a scompensi anche importanti nel metabolismo. "I numeri – spiega la dottoressa Laura Tonutti, responsabile Sos di Diabetologia - Soc di Endocrinologia e malattie del metabolismo dell'Azienda Ospedaliero Universitaria di **Udine** – sono davvero allarmanti. Nella nostra regione si stima che il 6 per cento della popolazione sia colpito da questa patologia, ma i casi potrebbero essere anche il doppio dal momento che, troppo spesso, il diabete viene diagnosticato tardi, dopo che il paziente ha già manifestato altri problemi. Si tratta, insomma, di una vera e propria epidemia".

### Tipologie e sintomi

"Dobbiamo distinguere – continua Tonutti - tra **diabete di tipo 1 e 2**. Nel primo caso parliamo di una patologia autoimmune caratterizzata da insulino-deficienza, ovvero dalla progressiva distruzione delle cellule pancreatiche che producono l'insulina. Può insorgere improvvisamente, ma i sintomi sono molto evidenti, a cominciare dal costante senso di sete, dalla necessità di urinare spesso e da un calo rapido del peso. Di norma, si manifesta in età adolescenziale e fino ai 30-35 anni".

"Il diabete di tipo 2, invece, è quello più diffuso (circa il 95 per cento dei casi) ed è causato da uno scorretto stile di vita, ovvero da sedentarietà e obesità che, a lungo andare, provocano insulino-resistenza, ovvero un funzionamento anomalo degli ormoni pancreatici. A differenza del tipo 1, non è facile da riconoscere perché non presenta chiari 'campanelli d'allarme'. Spesso, infatti, il diabete viene diagnosticato tardi (di norma dopo che si sono manifestati problemi alla vista o al cuore), quando i danni legati alla glicemia alta sono già iniziati".

### Obiettivo prevenzione

Il punto nodale, quindi, riguarda la prevenzione: "Partiamo col dire che, dopo i 45 anni, tutte le persone a rischio, ovvero chi ha la pressione alta ed è in sovrappeso, dovrebbe tenere sotto controllo il livello di zuccheri. Basta una semplice analisi del sangue per scongiurare il rischio diabete o, nel caso, per partire subito con la terapia che, è bene dirlo, è soprattutto comportamentale, prima che farmacologica. L'aiuto principale arriva dalla dieta, intesa nel senso di un'alimentazione equilibrata, e dalla regolare pratica di attività fisica (va bene anche la camminata). L'idea del corretto stile di vita deve essere promossa, anche attraverso gli strumenti della politica e dell'istruzione, fin da giovanissimi perché i numeri più preoccupanti, in prospettiva futura, li vediamo nei bimbi. In Friuli Venezia Giulia, il 20 per cento circa di bambini e ragazzi è in sovrappeso. Una tendenza che, da adulti (ma con un progressivo abbassamento della soglia di età), porta a un'elevata possibilità di sviluppare il diabete", continua la dottoressa.

### Nove mesi 'speciali'

Infine, c'è una tipologia di diabete particolare, quello gestazionale. "Colpisce le donne in gravidanza e, nella maggioranza dei casi, scompare dopo il parto".

“Le future mamme – conclude la specialista – possono stare tranquille circa il benessere del neonato, che non rischia di nascere diabetico. Ma, piuttosto, devono prestare maggiore attenzione alla propria salute perché, se già rientrano nella popolazione a rischio, avranno una predisposizione superiore alla media di sviluppare il diabete di tipo 2 dopo la menopausa. In questo caso, comunque, la patologia viene scoperta per tempo (grazie alle analisi del sangue e alla cosiddetta curva glicemica) e si può intervenire immediatamente”.

da [friuli.it](http://friuli.it)