

DIABETE MELLITO TIPO 2



I tuoi valori a portata di mano



LA PATOLOGIA



Il diabete mellito è una malattia che colpisce soprattutto la capacità di utilizzare gli zuccheri, introdotti con gli alimenti, per le necessità energetiche e metaboliche dell'organismo. Questo avviene a causa della carenza di insulina, il principale ormone prodotto dal pancreas che regola il metabolismo degli zuccheri, oppure per una sua ridotta efficacia a livello dei vari organi. E' una patologia cronica e progressiva ed è presente in due forme principali:

- **il diabete mellito tipo 1**, giovanile e caratterizzato dalla carenza totale di insulina, a causa di un danno del pancreas;

- **il diabete mellito tipo 2**, che è la forma più diffusa di questa malattia e colpisce soggetti di età media o avanzata. In questo caso, l'insulina non è carente, ma riesce poco ad agire su organi importanti come il fegato, il muscolo e il tessuto adiposo: vi è quindi resistenza all'insulina. Questo comporta non solo un ridotto passaggio di zucchero dal sangue agli organi, con aumento della glicemia (= livello di glucosio nel sangue), ma anche un danno progressivo di questi organi e del sistema cardiovascolare.

La glicemia moderatamente elevata non dà sintomi gravi e quindi il paziente a

volte non sa di avere il diabete tipo 2. Questa patologia non è guaribile in modo preciso, ma può essere ben gestita e controllata, soprattutto se vi è buona collaborazione tra paziente e operatori sanitari (medico e farmacista). Ciò permetterà di ridurre al minimo le vere complicazioni a lungo termine del diabete tipo 2 e cioè il rischio di sviluppare malattie gravi, come danni vascolari a livello di cuore, cervello, reni e occhio (retina).

CONSIGLI ALIMENTARI



Una corretta alimentazione è il primo passo per promuovere la salute. Ciò è ancora più vero per il diabete tipo 2. Se si è sovrappeso, l'apporto alimentare dovrà contenere una quantità di energia (kiloCalorie) più contenuta. Inoltre, anche se è una malattia del metabolismo degli zuccheri, nel diabete non dobbiamo ridurli nell'alimentazione, ma selezionarli bene, mangiando alimenti con basso indice glicemico. Anche gli alimenti contenenti grassi vanno scelti bene, evitando o riducendo i grassi saturi e di origine animale e scegliendo quelli di origine vegetali o contenuti nel pesce. Vanno infine assunte proteine alimentari di elevato o buon valore biologico (pesce, carni bianche, legumi e cereali), ma in quantità non eccessiva per non sovraccaricare il sistema renale.

Cosa fare e cosa non fare



1. E' utile ridurre il peso in eccesso e il grasso addominale

Il diabete mellito tipo 2 è spesso associato in modo causale alla presenza di sovrappeso o di obesità, cioè di aumento del tessuto adiposo, soprattutto a livello addominale. Ciò si osserva non solo negli uomini e nelle donne dopo la menopausa, ma oggi anche nei bambini e negli adolescenti. La riduzione del grasso addominale mediante una corretta nutrizione e una buona attività fisica quotidiana contribuisce molto a prevenire il diabete tipo 2 o a ridurre la gravità, se è già presente.

2. È importante conoscere i propri livelli di glicemia

La glicemia elevata, indicatore di diabete, spesso non dà segni e sintomi. La determinazione di questo valore in laboratorio clinico o presso la Farmacia può aiutare a capire se abbiamo qualche problema di metabolismo glucidico. Da ricordare che il diabete tipo 2 ha un elevato grado di familiarità e quindi conoscere la glicemia è doppiamente importante se in famiglia qualcuno ha il diabete.



LO SAPEVI
CHE...

L'indice glicemico è un parametro di recente identificazione che si aggiunge al calcolo generale del contenuto energetico (quantità di kiloCalorie) della nostra alimentazione. Esso indica quanto un alimento aumenta la glicemia, dopo

l'assunzione, a confronto con il glucosio (alimento di riferimento). Tanto più basso è questo valore, minore sarà l'aumento della glicemia dopo averlo mangiato e quindi tanto più tale alimento è indicato nel diabete tipo 2.