

Ogni 60 minuti 3 italiani muoiono per cause riconducibili al diabete: un'epidemia globale con cui convivono 4 milioni di connazionali e 382 milioni di persone nel mondo. Una malattia "subdola" come un serpente per il 60% dei diabetici italiani, vissuta come un peso nelle attività di ogni giorno e anche come fonte di grande imbarazzo in 1 caso su 3.

Punto di vista opposto, invece, per chi osserva il diabete dal di fuori: 1 italiano su 5 non ne percepisce, infatti, la gravità e il forte impatto sulla qualità di vita. Inoltre, molti falsi miti sono radicati nella popolazione: ad esempio, più di 1 persona su 2 è convinta che chi ha il diabete mangia troppi dolci.

È ciò che emerge dall'indagine "Il sapore amaro del diabete", promossa da AstraZeneca e realizzata da Doxa Pharma in occasione dell'arrivo in Italia dell'exenatide a rilascio prolungato, il primo farmaco a somministrazione monosettimanale per migliorare il controllo glicemico nei pazienti con diabete di tipo 2. L'indagine è stata condotta su un campione di duemila italiani rappresentativi della popolazione maggiorenne, tra cui circa 160 pazienti diabetici.

**Diabetico, dunque depresso.** Il diabete è una condizione cronica che ha l'effetto di "amplificare" altri disturbi e malattie. Non sorprende che il 55% dei diabetici intervistati soffra di ipertensione e l'11% abbia affrontato un infarto o un ictus (contro percentuali che si fermano rispettivamente al 17% e all'1% nei non-diabetici): si sa, infatti, che l'iperglicemia può danneggiare i vasi sanguigni e favorire malattie cardiovascolari. Colpisce, invece, che 1 diabetico su 4 si senta depresso, con un'incidenza più che raddoppiata rispetto alla popolazione generale (11%). Il perché del legame a doppio filo con il "male oscuro" va probabilmente ricercato nel condizionamento che il diabete ha sulla vita di tutti i giorni: infatti, quasi 3 pazienti su 4 (il 71%) considerano il diabete un "peso quotidiano" a causa delle regole e delle scadenze che la terapia impone (alimentazione, attività fisica, farmaci).

L'effetto "amplificatore" del diabete si conferma anche per le malattie reumatiche come l'artrite o l'artrosi (39% vs 17%), l'asma (27% vs 11%), la bronchite cronica (20% vs 6%) e perfino il tumore (4% vs 2%).

Il diabete "distorto". È noto che esistono 2 tipi di diabete, ma dall'indagine emergono anche 2 percezioni differenti e opposte della malattia. Per chi convive ogni giorno con il diabete si tratta di una condizione imbarazzante, tanto che il 42% si vergogna molto a iniettarsi l'insulina in pubblico e il 33% anche a misurarsi la glicemia, motivo per il quale si cerca spesso un luogo appartato per non disturbare gli altri (36%). Inoltre, i pazienti soffrono molto a causa delle continue rinunce che la malattia implica (16%): a pesare maggiormente, per 1 diabetico su 4, sono i sacrifici a tavola e spesso anche il dover rinunciare al ristorante (16%). Non solo: i pazienti credono di essere una zavorra per famigliari (14%), amici (13%) e colleghi (11%).

**La percezione della malattia cambia radicalmente tra i non-diabetici.** Da un lato gli italiani sottovalutano l'impatto della malattia sulla qualità di vita (ad es. il 47% non si accorge di come il diabete comporti continue rinunce, il 55% non dà peso ai sacrifici alimentari, il 63% non crede che possa impattare sul lavoro e il 71% non pensa che il diabete rovini le feste). Dall'altro, gli

italiani demoliscono lo “stigma diabete”, rivelando come spesso si tratti di un “auto-stigma”: infatti, più di 1 persona su 3 non percepisce il diabetico come un “peso” e il 55% non è infastidito da una misurazione in pubblico della glicemia.

Come un serpente. Con quale immagine i diabetici raffigurano la propria malattia? I pazienti, pensando a un animale, non hanno dubbi e il 60% associa il diabete a un serpente. Non è un caso se si pensa che l’aggettivo più utilizzato per descrivere la malattia, da 1 paziente su 4, è proprio “subdolo”. Gettonate anche le immagini del topo (15%), che richiama il carattere sgusciante/asintomatico del diabete, e dell’elefante (11%), che invece sottolinea quanto sia una condizione ingombrante, difficile da gestire. Percezione opposta, anche in questo caso, da parte di chi il diabete non ce l’ha: la grande maggioranza degli italiani, 1 su 3, lo considera “affrontabile” e appena il 12% lo ritiene “invalidante”.

**Aderenza... a piacere.** Il 40% delle persone diabetiche confessa di non assumere regolarmente i farmaci. I pazienti più indisciplinati sono uomini nel 68% dei casi e vivono al sud o nelle isole (48%). Inoltre, i meno aderenti alla terapia si vergognano di più nel farsi vedere malati (il 45% si imbarazza molto a iniettarsi l’insulina e il 38% a misurarsi la glicemia) e pensano di essere un grande peso per amici (17%) e colleghi (15%). Una curiosità: 1 single su 4 non aderisce alla terapia, mentre sembrerebbe che la vita di coppia aiuti l’aderenza: infatti, il 71% dei diabetici sposati o conviventi segue il trattamento.

**Chi ha mangiato il dolce?** Più di 1 italiano su 2 (il 55%) non ha dubbi: chi ha il diabete è perché “mangia troppi dolci”. È questo del diabetico mangia-dolci uno dei falsi miti più difficili da sradicare. Lo zucchero non causa la malattia: il diabete di tipo 1 non ha nessun legame con le abitudini alimentari, mentre il diabete di tipo 2 non è provocato dal consumo di dolci (sebbene in persone geneticamente a rischio un’alimentazione eccessiva e uno scarso esercizio fisico possano favorire lo sviluppo della malattia). Non è nemmeno del tutto vero, come crede il 70% della popolazione, che il diabete sia ereditario: nel diabete di tipo 2 esiste una componente genetica, ma quella che si eredita è una predisposizione o familiarità dovuta più che altro alla trasmissione di cattive abitudini alimentari e stili di vita. Inoltre, l’11% del campione è convinto che non esistano comportamenti che possono causare il diabete, dimenticando sia il ruolo di un’alimentazione sana, moderata e variata, sia l’importanza dell’esercizio fisico.

da [PHARMASTAR](#)