

Il buon controllo della malattia diabetica è condizione indispensabile per prevenire le complicanze acute e croniche e/o l'evoluzione delle stesse. Il diabete è una malattia complessa, che non è definita dal semplice valore della glicemia. Spesso ed erroneamente si pensa invece al diabete come ad una condizione morbosa caratterizzata esclusivamente da un valore elevato della glicemia e di conseguenza ci si limita semplicemente al controllo del tasso ematico di glucosio (quasi sempre poi solamente a digiuno), ritenendo in questo modo di aver assolto al proprio dovere di paziente.

### **NON È COSÌ**

La malattia diabetica è stata paragonata ad un ICEBERG, di cui vediamo solo la parte che emerge (circa un decimo), mentre il resto (cioè i nove decimi) rimangono sommersi sotto l'acqua. Dunque altri parametri vanno valutati al momento del "tagliando" o controllo della macchina umana, tutti altrettanto importanti per garantirne un buon funzionamento e una lunga durata. Non parleremo dunque ulteriormente della glicemia, se non per sottolineare che il controllo deve esplorare le varie fasi della giornata e soprattutto i valori post-prandiali, che possono essere quelli più critici. Nel collaudo di una auto, infatti, non ci si limita alla valutazione in pianura o in discesa, ma se ne prova naturalmente la funzionalità anche nei percorsi più impegnativi (per l'organismo umano il momento più impegnativo è quello post-prandiale). L'emoglobina glicata rappresenta poi un parametro fondamentale nel controllo periodico della malattia, perché ci definisce il grado di compenso o meno della malattia stessa relativamente agli ultimi tre mesi, a differenza della glicemia che ci dà un valore limitato al momento del prelievo: ci fornisce dunque una importante indicazione sull'andamento della situazione sanitaria e ci permette di apportare le opportune eventuali correzioni. Non esiste un controllo serio della malattia diabetica senza un controllo periodico (almeno ogni quattro mesi) dell'emoglobina glicata. La nostra attenzione si deve rivolgere anche ad altri elementi, che possono condizionare pesantemente il futuro della malattia, così come in un'automobile che abbia percorso molti chilometri, il controllo si estende a tutte quelle strutture che possono aver subito lesioni od usura (freni, catena di distribuzione, carburazione, valvole, pressione delle gomme, ecc.).

### **Particolare importanza, nel nostro caso, il controllo della PRESSIONE ARTERIOSA, che in oltre il 50% dei diabetici è alterata.**

Come per i pneumatici delle auto, così le nostre arterie devono avere una pressione adeguata; oggi si considera ottimale una pressione arteriosa non superiore a 130/80! Dunque va controllata molto frequentemente, specie nei periodi invernali, perché con il freddo la pressione arteriosa tende ad alzarsi. Va anche ricordato che è bene controllarla anche in orari diversi della giornata.

**PESO:**

il controllo del peso corporeo costituisce un altro importantissimo elemento per intraprendere il “viaggio” verso la salute. Ogni macchina è stata progettata per poter sopportare un certo carico al di sopra del quale il viaggio diventa insicuro e le possibilità di incidenti sempre più elevate.

**MICROALBUMINURIA:**

è una valutazione, attraverso un semplice esame delle urine, della funzionalità dei reni, da controllare periodicamente così come controlliamo il livello dell’olio del motore.

**ASSETTO LIPIDICO:**

frequentemente al diabete si associa anche una alterazione dell’assetto lipidico, che può essere secondario allo scompenso metabolico o essere geneticamente associato alla malattia metabolica stessa (sindrome x). Quale che sia la causa, il rilievo dei lipidi nel sangue (colesterolo totale, HDL Col., LDL Col., Trigliceridi) deve rientrare nei periodici controlli della malattia.

**ATTIVITÀ FISICA:**

costituisce uno dei pilastri della “salute” del “motore”.

Il riposo e l’inattività indeboliscono l’organismo, contrariamente a quanto si potrebbe pensare e peggiorano il rendimento della macchina umana. Esami più specialistici dovranno essere eseguiti poi a carico di tutti quegli organi ed apparati che possono più frequentemente logorarsi con il passare degli anni: cuore, circolazione dei vasi, occhi, reni, sistema nervoso, piedi. Ogni auto nuova viene fornita, al momento dell’acquisto, di un libretto con i consigli per la manutenzione e con i tempi di effettuazione: le macchine sono assolutamente uguali e quindi uguali per tutti sono i consigli e i tempi tecnici. La macchina umana è invece ben più complessa e sarà quindi il “meccanico specialista” (leggi diabetologo), a fornire a ciascun paziente i giusti tempi per la REVISIONE PERIODICA.

**Paolo Fumelli***Centro Antidiabetico**Ospedale Geriatrico**INRCA – Ancona*



[Da NOVODIABETE](#)