

L'Enciclopedia della Salute

N. 25 - Ottobre 2011 - © Tutti i diritti riservati

D

iabetologia

Modalità di accesso al servizio

Il servizio di Diabetologia è attivo tutti i martedì dalle 8,30 alle 18,30 presso l'ambulatorio numero 3. I pazienti vi accedono con impegnativa del medico di base sia per prima visita che per visita di controllo. Al momento della visita l'infermiera dell'ambulatorio misura pressione arteriosa, peso ed esegue uno stick glicemico in estemporanea. Viene valutata dal medico la terapia e lo stato delle complicanze.

La prevenzione del diabete mellito

Continuiamo a parlare di diabete e questa volta, con la dottoressa Gemma Frigato, affrontiamo la questione della "prevenzione". In particolare trattiamo della prevenzione del diabete tipo 2.

Il corpo perde in questo modo la sua principale fonte di energia, pur essendoci paradossalmente un eccesso di glucosio nel sangue.



Intervento dietetico e attività fisica

Il sovrappeso e l'obesità rappresentano oggi il fattore di rischio primario più importante per lo sviluppo del diabete. In un recente studio svedese il rischio di sviluppare diabete è risultato circa 10 volte più elevato nei soggetti obesi. Un altro lavoro ha dimostrato chiaramente che anche una piccola perdita di peso di circa 4,5 Kg è in grado di ridurre il rischio di diabete del 30%.

Una ulteriore conferma dell'efficacia di un corretto stile di vita nella prevenzione del diabete viene dai risultati di uno studio effettuato in una cittadina cinese: i dati raccolti mostrano una riduzione media di circa il 38% del rischio di sviluppare diabete nei soggetti che avevano cambiato stile di vita migliorando l'alimentazione e/o incrementando l'esercizio fisico. Questi e molti altri studi, non ricordati per brevità, dimostrano chiaramente che è possibile prevenire il diabete di tipo 2 riducendo il peso corporeo; eppure c'è ancora molto scetticismo sulle possibilità di modificare le abitudini di vita degli individui per ottenere il calo ponderale! Oggi per prevenire il diabete non si deve spingere la correzione del peso corporeo fino al raggiungimento del peso ideale, è

preferibile utilizzare il termine di peso minimo accettabile, che individua un obiettivo molto più realistico.

Nei soggetti in sovrappeso, una riduzione dell'introito calorico di 300-500 kcal/die e un incremento del dispendio energetico di 200-300 kcal/die, tramite una regolare attività fisica, sono sufficienti per indurre e mantenere una riduzione ponderale di 4-5 kg e quindi per ridurre il rischio di diabete fino al 30%! Ricordo, per l'attività fisica, che non è obbligatorio diventare maratoneti, ma è sufficiente camminare tutti i giorni a passo spedito per almeno mezz'ora. Il rischio di diabete non è legato solo alla quantità di calorie introdotte, ma anche alla composizione della dieta.

In particolare vanno fatte le seguenti poche raccomandazioni

- Limitare il consumo di alimenti ad alta densità energetica come i dolci, le bevande zuccherate e i grassi.
- Aumentare il consumo di cibi non raffinati ricchi di fibre vegetali come i legumi, la frutta e gli ortaggi.
- Preferire, tra gli alimenti ricchi di amido, quelli a così detto basso indice glicemico (quali la pasta e il riso parboiled).

Sono in sovrappeso? Ecco come valutare il proprio peso corporeo

Lasciando perdere le tante sfruttate tabelle, con l'ausilio di carta, penna e di una piccola calcolatrice tascabile è preferibile determinare l'Indice di Massa Corporea (BMI, dall'inglese Body Mass Index). Calcolarlo è semplice: si divide il proprio peso (in chilogrammi) per il quadrato della propria altezza (in metri con due decimali, per esempio 1,70 e non 170)

$$\text{BMI} = \text{Peso (Kg)} / \text{Altezza}^2 \text{ (m)}$$

Esempio: Un uomo che pesa 80 Kg ed è alto 165 cm avrà un BMI di 29,3 (sovrappeso)

Così calcolato: $(80) : (1,65 \times 1,65)$ cioè $(80) : (2,7225) = 29,3$

Ricordiamoci sempre:

- BMI inferiore a 18,5

siamo in sottopeso

- BMI tra 18,5 e 25

siamo nella fascia ottimale nella quale ci si dovrebbe mantenere al fine di ridurre il rischio di sviluppare diabete.

- BMI tra 25 e 30

siamo in sovrappeso

- BMI supera i 30

si configura l'obesità vera e propria per la quale affrontare una terapia con il proprio medico.

A novembre sarà distribuita la nuova scheda dell'Enciclopedia della Salute, dedicata ancora alla Diabetologia

Cittadella Socio Sanitaria di Cavarzere

Via Nazario Sauro 35 – 30014 Cavarzere (VE) Tel. 0426 316111 - Fax 0426 316445