

# MIO il DIABETE

diabete italia

DIABETE TIPO 1

INSULINA

IPOGLICEMIA

DIABETE TIPO 2

ESERCIZIO FISICO

ALIMENTAZIONE

DIABETE E GRAVIDANZA

FARMACI ORALI

GLP-1

COMPLICANZE

MISURARE LA GLICEMIA

GLI ESAMI DA FARE

DIABETE TIPO 2

Cosa è che non funziona nel mio organismo?

COSA È IL DIABETE TIPO 2

La digestione trasforma i carboidrati (pasta, pane, patate e zucchero) in glucosio. Le nostre cellule ne hanno bisogno per funzionare. Al glucosio, per entrare nelle cellule ed essere utilizzato, serve l'insulina che viene prodotta dal pancreas secondo il bisogno. **Nel diabete tipo 2 il pancreas produce meno insulina** oppure lo fa con ritardo o l'insulina prodotta è meno efficace.

Tocca a noi fare in modo che nel sangue non entri troppo glucosio.



DIABETE TIPO 2

COSA È IL DIABETE TIPO 2

Ma io ho solo un po' di diabete!

Non esiste 'un po' di diabete'. Esiste il diabete compensato (cioè dove la glicemia è tenuta sotto controllo) e quello **scompensato che moltiplica i rischi di gravi conseguenze:** infarti, ictus, arteriopatia, cecità, ridotta funzionalità dei reni e via dicendo. Per fare un esempio la persona con diabete tipo 2 rischia di avere un infarto esattamente come una persona che ne ha già avuto uno.

Non sottovalutiamo il diabete.



DIABETE TIPO 2

COSA È IL DIABETE TIPO 2

Diabete, diabete mellito e Dm2 sono la stessa cosa?

Sì. Diabete 'mellito' viene dal greco e si riferisce al fatto che il glucosio, quando è alto nel sangue, rende dolci le urine (perché la diagnosi si faceva assaggiando le urine). Esso, detto anche, impropriamente, 'dell'anziano' o 'alimentare', è molto frequente nelle persone obese o in sovrappeso: probabilmente **4 milioni di italiani e 327 milioni di persone** nel mondo hanno il diabete.

Il diabete è il terzo Paese più popolato del mondo, purtroppo!



## DIABETE TIPO 2

### COSA È IL DIABETE TIPO 2

Ma alla fine questo diabete è una malattia grave?

Sì e no. Immaginate che su un aereo il pilota automatico si blocchi. È grave? Il comandante sarà comunque in grado di seguire la rotta e portare l'aereo a destinazione. Dovrà solo metterci più attenzione. **Col diabete si rompe un automatismo e tocca noi a 'guidare' la glicemia.**

Lunghi periodi di glicemia alta (iperglicemia) sono un problema.



## DIABETE TIPO 2

### SOGLIE E TARGET

A che livelli si può parlare di diabete?

Si parla di diabete quando la **glicemia a digiuno**, in almeno due occasioni, è **maggiore o uguale a 126 mg/dL** o quando supera i 200 mg/dL dopo due ore da un carico orale di glucosio di 75 grammi o quando **l'emoglobina glicata è superiore o uguale a 6,5%**. Se la glicemia a digiuno è compresa tra 126 e 100 mg/dL si parla di 'ridotta tolleranza ai carboidrati a digiuno' una condizione che deve indurci a consultare un medico.

Ad ogni modo ciascuno ha i suoi obiettivi glicemici.



## DIABETE TIPO 2

### COMPLICANZE

Cosa c'entra il diabete con il cuore o con la vista?

Lunghi periodi di glicemia alta infiammano la parete interna delle arterie e dei capillari rendendoli più rigidi e facilitando la formazione di trombi che ostacolano il flusso del sangue. **Questo processo di aterosclerosi può ridurre o interrompere il flusso di sangue** al cuore, al cervello e ai piedi. I vasi capillari possono rompersi danneggiando gli organi più sensibili come il rene e la retina.

Cuore, cervello, occhi, piedi, reni. Col diabete non si scherza.



## DIABETE TIPO 2

### STILI DI VITA

Come si affronta il diabete tipo 2?

Il diabete ci obbliga a seguire abitudini sane che tutti dovremmo acquisire. Diminuiamo le porzioni di pasta, pane, patate e cose dolci. Mettiamo in tavola le carni rosse solo 2/3 volte a settimana; evitando i salumi e i fuori pasto. Inseriamo una porzione di frutta o verdura in tutti i pasti. E **facciamo almeno mezz'ora di attività fisica ogni giorno**. Si tratta poi di imparare sempre di più sul diabete.

Le 'diete' drastiche e di breve periodo sono inutili.



DIABETE TIPO 2

TERAPIE

Perché devo prendere tante medicine?

Alimentazione sana ed esercizio fisico sono la base. A volte bastano. Più spesso bisogna affiancare uno o più farmaci presi per bocca (ipoglicemizzanti orali) o per iniezione (insulina e GLP-1). **È normale che un farmaco col tempo perda la sua efficacia** e debba essere affiancato o sostituito da un altro.

Ogni persona ha il 'suo' diabete e la 'sua' terapia.



DIABETE TIPO 2

MEDICI

Che rapporto devo avere con i medici?

La persona con diabete ha bisogno di un bravo **Medico di Medicina Generale** e se possibile di un inquadramento periodico da parte di un **Team Diabetologico che definisca la terapia, trasferisca le conoscenze necessarie** e programmi un calendario di controlli. È importante controllare periodicamente pressione, grassi nel sangue, retina, sensibilità dei piedi e funzionalità dei reni.

Un trattamento da 'vip' insomma!



DIABETE TIPO 2

LA FAMIGLIA

Mia mamma ha il diabete. Cosa posso fare per lei?

La persona con diabete non è il classico 'malato'. **È una persona molto impegnata nel difendere la sua salute.** Deve cambiare molte cose nella sua vita. Partner e figli possono aiutarlo molto ricordando le 'scadenze' della terapia, supportandola nella motivazione e aiutandola a seguire i consigli dei medici.

Tutti in famiglia impariamo a vivere in modo più sano.



Il mio diabete è un progetto ideato da Diabete Italia e redatto con la supervisione del Comitato scientifico di Diabete Italia

Foto: Thinkstock by Getty Images  
Stampa: Satiz Spa  
Finito di stampare: marzo 2015

diabete italia  
onlus

changing  
diabetes®

con il supporto  
non condizionato di



novo nordisk®