Il diabete: prevenzione, cura e complicanze

Dott.ssa Alba Sciascera
Dott.ssa Eva Palmieri
Dott.ssa Michela Gianni
UO Medicina Ospedale di Saronno
ASST VALLEOLONA

Per rompere il ghiaccio iniziamo con un sondaggio a mani alzate…..

Il diabete in Italia

Quasi 4 milioni di persone in Italia (6,2-6,3% della popolazione) convive con una diagnosi di Diabete.

Il numero delle persone affette è in continua crescita

La prevalenza negli uomini è del 6,9%, nelle donne 5,7%

Il fattore anagrafico incide pesantemente:

nella fascia di età tra 50-64 anni la prevalenza è del 9%

Tra i 65-74 anni, sale al 15%

nei soggetti di età >75 anni è >20% (1 anziano su 5 ha una diagnosi di diabete)

Si stima che circa 1,5 milioni di persone abbiano il diabete, ma non lo sanno

Altri 3-4 milioni di persone si trovano in una condizione di pre-diabete, ossia con valori di zuccheri nel sangue sopra alla norma, ad alto rischio di sviluppare la patologia negli anni successivi

Chi mi sa dire che cosa è il diabete?

Che cos’è il diabete?

Condizione clinica caratterizzata da ***iperglicemia*** cioè da un aumento stabile e anomalo dei livelli di zucchero nel sangue.

Il corpo non riesce a trasformare correttamente il cibo in energia.

I due tipi principali di diabete sono:

-**Tipo 1,** legato alla mancata produzione di insulina (ormone che permette di fare entrare lo zucchero nelle cellule dove viene trasformato in energia)

Colpisce spesso i giovani, è indipendente dallo stile di vita

-Tipo 2, il corpo produce insulina ma questa non funziona bene.

Rappresenta il 90% dei casi ed è strettamente legato alle nostre abitudini (alimentazione, attività fisica), familiarità

Fattori di rischio….

- 1. Non modificabili……
- 2. Modificabili….

Diabete di tipo 2: FATTORI DI RISCHIO

- Modificabili:

SOVRAPPESO, OBESITA'

SEDENTARIETA'

ALIMENTAZIONE SBILANCIATA

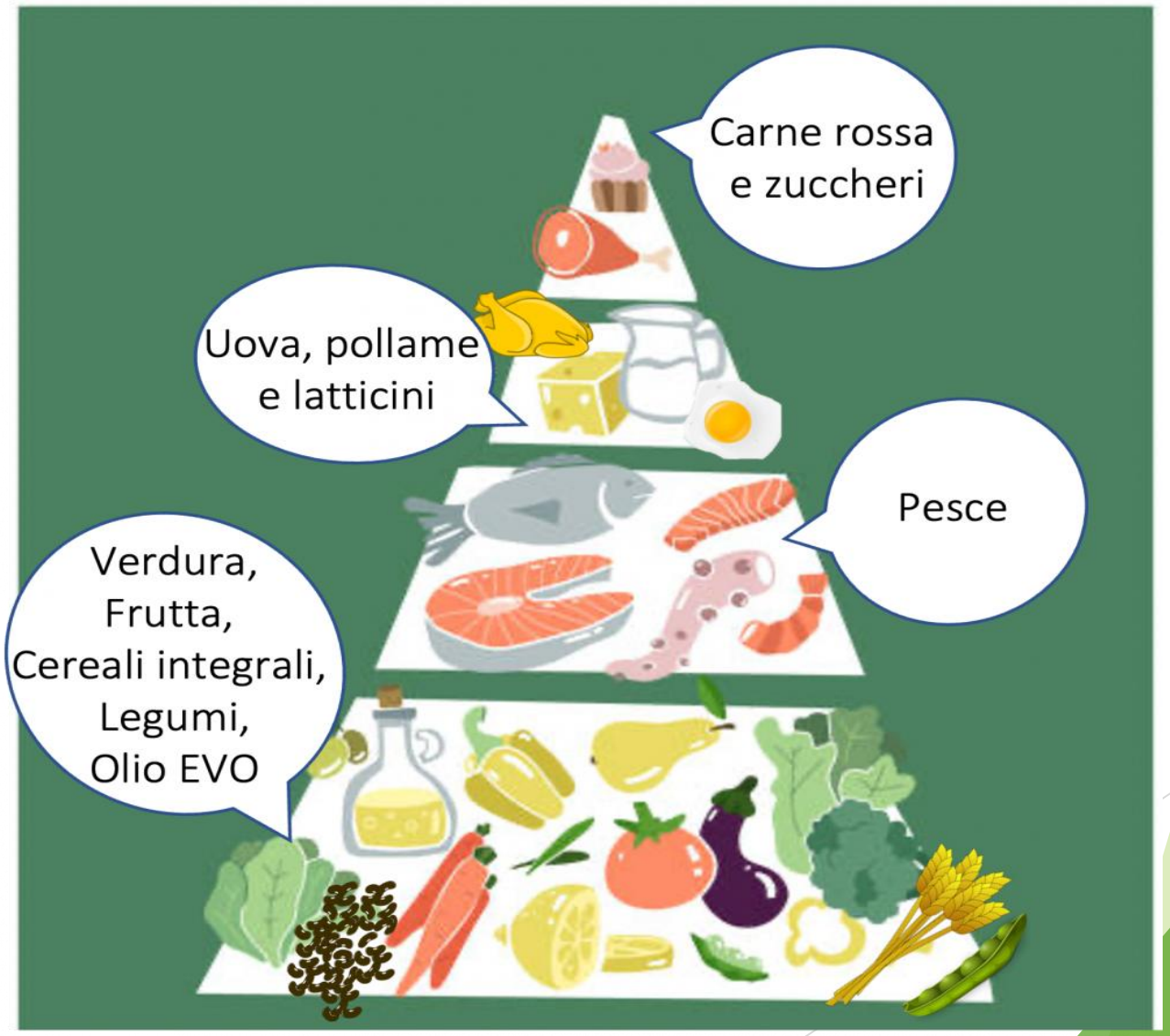
FUMO DI SIGARETTA

- Non modificabili: familiarità (fattori genetici), età, etnia

Studi clinici hanno dimostrato che è possibile ridurre il rischio di sviluppare diabete nei soggetti predisposti del 58-60%

Prevenzione

- Alimentazione



Prevenzione:

- Esercizio fisico: almeno 150 min di attività fisica moderata alla settimana alternando attività aerobica a esercizi di rinforzo/allungamento muscolare





Prevenzione:

- Controllo del peso: (perdere il 5-7% del peso corporeo iniziale riduce drasticamente la probabilità di ammalarsi)
- Controllo della pressione arteriosa
- Controllo del colesterolo



FINDRISC score:


The Australian Type 2 Diabetes Risk Assessment Tool

Qual è, secondo voi, il sintomo più comune del diabete all'esordio?

Sintomi:

SCHEDA

* Se notate uno o più di questi sintomi, chiedete consiglio al vostro medico



Sete intensa e persistente (**polidipsia**)



Frequente necessità di urinare (**poliuria**) anche notturna (**nicturia**)



Calo di peso corporeo



Stanchezza, faticabilità, irritabilità



Fame intensa, voracità



Chetoacidosi (disidratazione, vomito, dolori addominali, fame d'aria)



Infezioni urinarie (**cistite**) e vaginali



Visione sfocata (disidratazione del cristallino)



Disturbi sessuali

Chi dovrebbe essere sottoposto agli accertamenti diagnostici?

- Soggetti sintomatici
- Soggetti asintomatici sovrappeso o obesi (BMI>25 kg/m2)
- Soggetti con fattori di rischio per diabete (vita sedentaria, familiarità, ipertensione arteriosa, pregresso diabete gestazionale, HDL C <35 mg/dl, TG >250 mg/dL, sindrome ovaio policistico)
- Tutti i soggetti di età >45 aa, se test negativo, ripetere test dopo 3 anni

Diagnosi:

- **Glicemia a digiuno** >=126 mg/dL (in 2 occasioni)

Se 100 mg/dL<glicemia>126 mg/dL si parla di pre-diabete

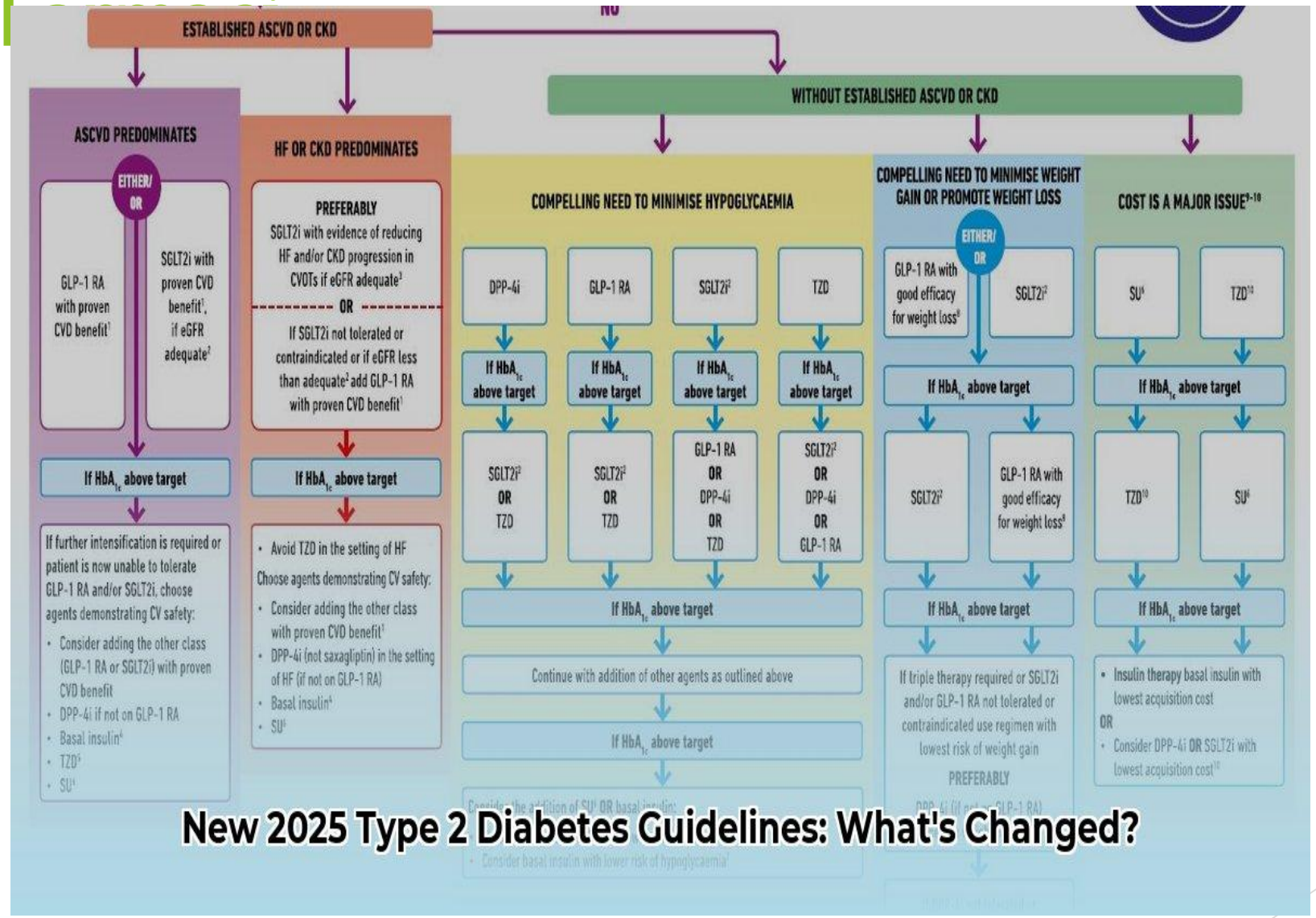
- **Emoglobina Glicata** >= 48 mmol/mol (6,5%)
- **Curva da carico da 75 g di glucosio (OGTT *Oral glucose tolerance test*)** (>200 mg/dl) a 120 min dall'assunzione del glucosio
- **Glicemia casuale>200 mg/dL** in qualsiasi momento della giornata, indipendentemente dal pasto

Terapia


TERAPIA DEL DIABETE
ALIMENTAZIONE
ATTIVITÀ FISICA
FARMACI
EDUCAZIONE

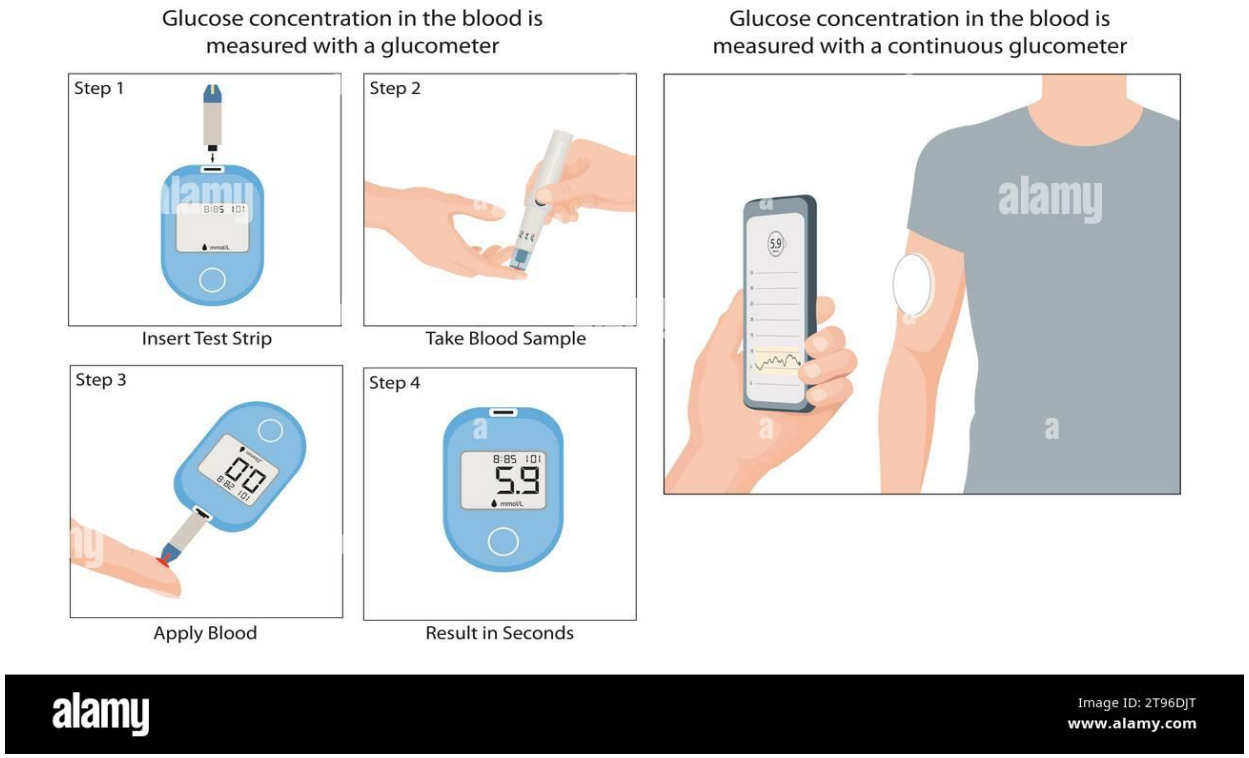
Alimentazione….

Abbiamo a cena un amico con il diabete cosa prepariamo?

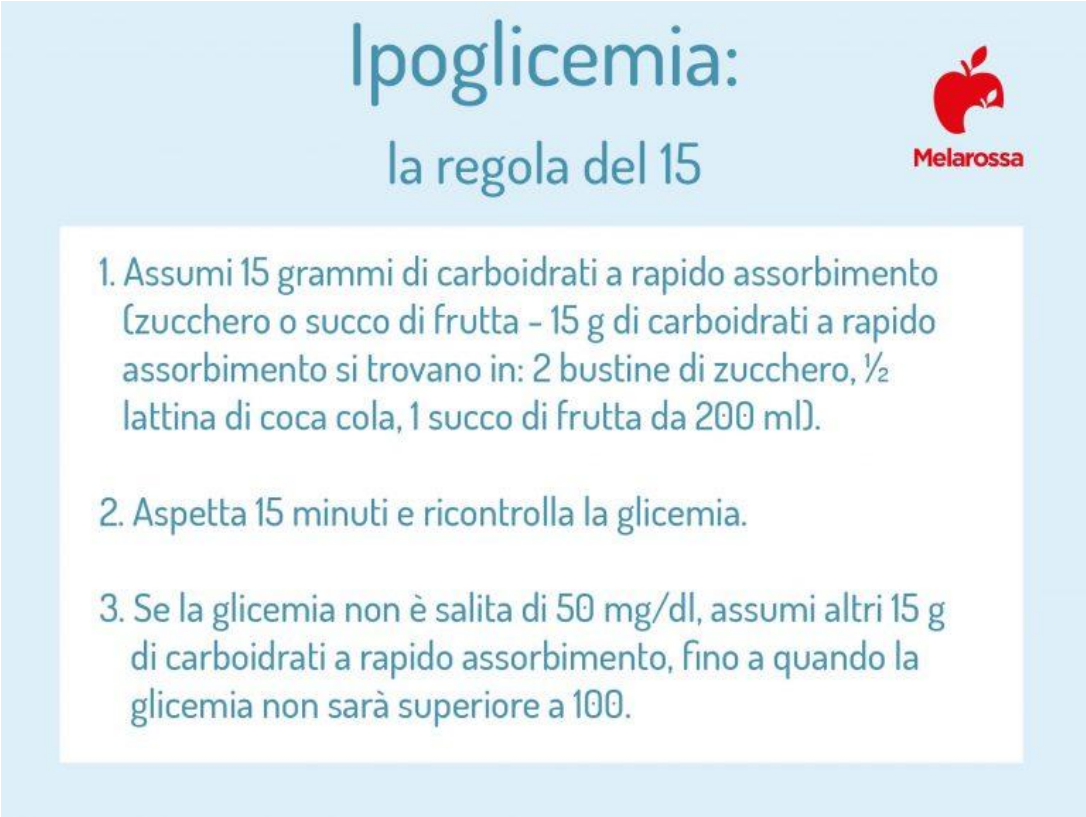


New 2025 Type 2 Diabetes Guidelines: What's Changed?

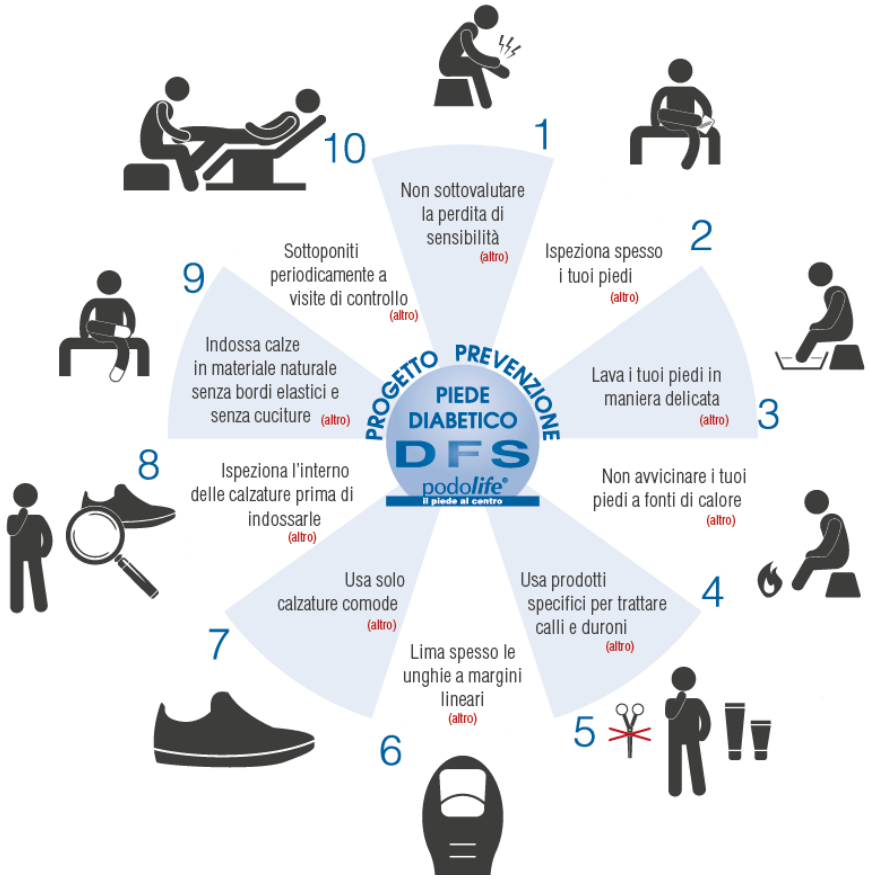
Educazione 1: controllo della glicemia



Educazione 2: gestione ipoglicemia glicemia<70 mg/dl



Educazione 3: cura del piede



Diabete:

E’ una malattia cronica, che si sviluppa in modo silenzioso, ma che influisce pesantemente su tutto l’organismo, agendo come «moltiplicatore» del rischio cardiovascolare

- COMPLICANZE MACROVASCOLARI: maggior rischio di INFARTO MIOCARDICO, ICTUS CEREBRALE, ATEROSCLEROSI
- COMPLICANZE MICROVASCOLARI: RETINOPATIA, NEFROPATIA
- NEUROPATIA

Esami per screening delle complicanze

- Microalbuminuria/calcolo del filtrato renale (nefropatia)
- ECG/Ecocardiocolordoppler e Test da sforzo (cardiopatia silente)
- Esame del Fondo oculare (retinopatia)
- Ecocolordoppler arterioso TSA/arti inferiori
- EMG (neuropatia)

Falsi miti

- 1. IL DIABETE VIENE SOLO A CHI MANGIA TROPPI DOLCI?
- 2. CHI HA IL DIABETE NON PUO' MANGIARE CARBOIDRATI O FRUTTA?
- 3. I PRODOTTI SENZA ZUCCHERO SONO SICURI E POSSONO ESSERE ASSUNTI LIBERAMENTE?
- 4.CHI HA IL DIABETE NON PUO' FARE SPORT?
- 5.L'INSULINA VA BENE SOLO PER CHI E' MOLTO GRAVE
- 6: IN GRAVIDANZA BISOGNA MANGIARE PER DUE

Grazie!

