

Insulina, glicemia alta, diabete, parliamo della “malattia del secolo”, ma cosa ne sappiamo veramente?

Risponde Rosalba Giacco, ricercatrice Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Isa) “Il diabete è una malattia caratterizzata da aumento dei livelli di glucosio nel sangue, cioè da una glicemia alta. Quando possiamo dire che una persona è diabetica? Quando, facendo degli esami a digiuno, vediamo che la glicemia in due occasioni risulta essere sempre superiore a 126mg. Però ci sono anche delle forme in cui i livelli di glicemia non sono normali ma non sono neanche quelli tipici per fare diagnosi di diabete. Queste condizioni sono definite di pre-diabete. Cosa significa prediabete? Prediabete può essere caratterizzato da un livello di glicemia a digiuno che supera i 100mg/dl ed è inferiore a 126 mg/dl; oppure, l'alternativa è che la glicemia due ore dopo un carico di glucosio, 75 gr di glucosio, sia compresa tra 140 e 199 mg/dl. Quindi abbiamo forme conclamate di diabete, in cui la glicemia abbiamo detto supera i valori prima definiti e poi abbiamo anche delle forme di pre-diabete che sono poi quelle più suscettibili di essere curate per prevenire la comparsa clinica della malattia.

Cosa è, dunque, il diabete? “Il diabete è una malattia caratterizzata da un aumento di livelli di glucosio nel sangue, cioè da una glicemia alta. Una persona si dice “diabetica” quando, facendo degli esami a digiuno, vediamo che la glicemia in due occasioni risulta sempre essere superiore a 126 mg”, afferma la dr.ssa Giacco.

Come fare a riconoscere i sintomi del diabete di tipo 2? “I sintomi più frequenti di questa forma di diabete sono: il bisogno di urinare anche nelle ore notturne, l'aumento inusuale della sete, aumento del senso di fame accompagnato anche da un calo del peso corporeo, affaticamento e stanchezza, vista offuscata e, nelle forme in cui la malattia esiste da anni, anche una lenta guarigione delle ferite”.

Pensando, poi, ai fattori di rischio del diabete di tipo 2, la dr.ssa Giacco ricorda che “le cause sono legate sia a una componente genetica che a uno stile di vita inadeguato; infatti, circa l'80% dei pazienti affetti da diabete risultano anche essere sovrappeso o obesi. Il grasso in eccesso che le persone presentano è localizzato a livello viscerale o addominale, ed è quel grasso metabolicamente attivo che è più resistente all'azione dell'ormone insulina”.

La dieta e lo stile di vita, come sempre accade, contano: “prima cosa, quindi, mantenere il peso nella norma e poi avere uno stile di vita molto attivo. Una raccomandazione molto importante da fare: ridurre il peso corporeo, anche solo del 7-10%, può permettere ai soggetti con prediabete di rimanere normoglicemici per molti anni”.

“A tavola è sempre preferibile evitare gli alimenti ricchi in grassi, insaccati, cibi preconfezionati, dolci e bevande zuccherate e orientarsi verso cibi di origine vegetale, come cereali integrali, frutta, verdura e legumi, limitare il consumo di carne rossa e preferire un secondo a base di pesce. Insomma, mangiar bene significa scegliere cibi e piatti tipici della tradizione mediterranea”, conclude Giacco.