Il diabete: tipi, sintomi, misure preventive

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

Il diabete è una malattia molto insidiosa e in grado di provocare, nel lungo termine, numerose complicanze irreversibili e fonte di grande sofferenza. Nei Paesi ad alto reddito, interessa il 2-6 per cento della popolazione; si calcola tuttavia che circa il 30-50 per cento delle donne abbia una glicemia elevata non riconosciuta. Così, spesso, il problema viene scoperto solo perché la persona si rivolge al medico per altri disturbi che ad esso possono essere collegati: nelle donne, per esempio, episodi ripetuti di vaginite da Candida. Eppure la gravità della malattia dovrebbe incoraggiare una prevenzione seria a livello non solo di diagnosi, ma anche di stili di vita: i dati più recenti indicano infatti come il diabete possa ridurre di 5-10 anni la durata della vita, e di 10-15 anni l'aspettativa di salute, a causa dei severi danni provocati dall'elevata glicemia.

E' vero che esistono diversi tipi di diabete? Quali sono i sintomi? Quando è bene preoccuparsi e sottoporsi a un esame di controllo? Quali stili di vita aiutano a prevenire il disturbo?

In questa intervista illustriamo:

- le due principali forme di diabete: il tipo 1 (insulino-dipendente), diffuso soprattutto fra i giovani e i bambini, e causato da un danno, normalmente virale, alle cellule beta delle "isole di Langerhans" del pancreas, deputate alla produzione dell'insulina; il tipo 2 (alimentare), assai più diffuso, che colpisce soprattutto le persone dai 40-50 anni in su, e dipende nella maggior parte dei casi da un'alimentazione troppo ricca di amidi, zuccheri e grassi;
- i sintomi del diabete di tipo 2: sintomi generali (sete, diuresi abbondante, aumento dell'appetito e del peso, stanchezza cronica, disidratazione, disturbi visivi); sintomi specifici e più ambigui (stipsi, parestesie alle mani e ai piedi, pelle poco elastica); sintomi tardivi gravi (ferite sui piedi e ulcerazioni della pelle da microangiopatia periferica); sintomi collegati (depressione, ansia, sonnolenza, micropolicistosi ovarica e infezioni recidivanti);
- come la neuropatia diabetica sia una delle complicanze più insidiose del diabete, in grado di causare non solo fastidiose parestesie ma anche gravi alterazioni del sistema nervoso autonomo;
- i valori di glicemia che richiedono un drastico cambiamento degli stili di vita, e quelli che già segnalano il rischio di malattie cardiovascolari;
- i principali segnali di allarme che devono indurre a una verifica della glicemia: il peso eccessivo, specialmente se abbinato a scarso movimento fisico; la familiarità per il diabete; la tendenza a combattere lo stress o la tristezza mangiando dolci; nelle donne, la micropolicistosi ovarica;
- gli stili di vita che combattono l'insorgenza della malattia: alimentazione sana, movimento fisico aerobico quotidiano, controllo del peso.