

Diabete

MISSIONE EDUCAZIONE GLOBALE



Aspetto un bambino...

Una volta la gravidanza di una donna diabetica era considerata ad alto rischio, sia per la madre sia per il figlio; oggi una donna diabetica può concepire e partorire un figlio senza problemi, a patto che curi molto bene il suo diabete durante i nove mesi della gestazione. Se una donna è diabetica, sarebbe preferibile che il concepimento avvenisse in un periodo di buon controllo del diabete (l'ideale sarebbe programmare la gravidanza)

Diabete e gravidanza: Vi sono tre possibilità:

- ✿ Fate già l'insulina perché avete un diabete di tipo 1 (detto anche giovanile, o insulino-dipendente): dovrete solo prestare più attenzione al controllo della glicemia
- ✿ Avete un diabete tipo 2 (detto anche dell'adulto o non insulino-dipendente) e lo curate con la dieta o con le pastiglie, oppure il diabete è scoperto all'inizio della gravidanza: probabilmente dovrete usare l'insulina fino al momento del parto; i farmaci per bocca vanno sospesi in questi nove mesi
- ✿ Il diabete compare alla fine della gravidanza, nel 3° trimestre: si parla di diabete gestazionale. Nell'ultimo periodo della gravidanza la placenta produce ormoni che contrastano l'azione dell'insulina, per cui la glicemia può aumentare. Di solito basta una dieta attenta per tenere la situazione sotto controllo. Anche se quasi sempre questo tipo di diabete scompare dopo il parto, è bene negli anni successivi verificare che la glicemia si mantenga normale



Perché è necessario prestare tanta attenzione alla glicemia durante la gravidanza?

- ✿ Nelle prime tredici settimane della gravidanza si sviluppano gli organi del feto: una glicemia elevata in questo periodo può aumentare il rischio di malformazioni
- ✿ Se i livelli di glicemia della madre sono elevati, una maggior quantità di glucosio passa attraverso la placenta. Dopo la tredicesima settimana il pancreas del bambino reagisce producendo più insulina: l'eccesso di insulina favorisce lo sviluppo del tessuto adiposo, e il bambino nascerà molto grosso (e grasso) con tendenza negli anni successivi a diventare obeso. Inoltre il parto sarà più difficile



Come deve essere la glicemia in gravidanza?

Molto bassa: a digiuno meno di 95 mg/dl (ideale tra 60 e 90), e due ore dopo i pasti meno di 140 mg/dl (ideale tra 90 e 130).

Certamente raggiungere obiettivi così ambiziosi comporta il rischio di ipoglicemia (eccessiva riduzione della glicemia). Dovrete intensificare l'autocontrollo della glicemia, e, se avvertite improvvisamente sudorazione, tremore, palpitazioni, confusione, dovrete mangiare subito qualcosa di dolce per risolvere il problema. Sarebbe bene avere sempre a portata di mano due-cinque caramelle.

Ipoglicemie lievi non sono pericolose per il vostro bambino



Potrò allattare il mio bambino?

Sicuramente sì. Indipendentemente dal tipo di diabete, cercate di allattare il vostro bambino. Il latte materno contiene sostanze che favoriscono lo sviluppo regolare del bambino, e lo proteggono da infezioni e malattie

Mio figlio diventerà diabetico come me?

✿ Se avete un diabete di tipo 1 (insulino-dipendente, giovanile) il rischio nei vostri figli sarà solo lievemente aumentato rispetto agli altri bambini. Esistono, a dire il vero, degli esami che possono dire, dopo la nascita, se il vostro bambino o ragazzo rischierà in futuro di diventare diabetico come voi. Di norma sono sconsigliati, perché anche se si dimostrasse che c'è il rischio di sviluppare un diabete di tipo 1, a tutt'oggi non esiste nessuna cura che lo possa impedire

✿ Se avete un diabete di tipo 2 (non insulino-dipendente, dell'adulto), dato che questa è una malattia che ha una forte componente ereditaria, vostro figlio potrebbe, da adulto o da anziano, diventare diabetico (non è sicuro, si possono sempre ereditare dal padre dei geni protettivi). Dato che il sovrappeso e la vita sedentaria favoriscono l'insorgenza del diabete di tipo 2, educate vostro figlio ad una vita sana, con una alimentazione corretta (non obbligatelo però a una dieta stretta!) e fategli mantenere un peso normale

La dieta Non è differente nella scelta dei cibi da quella abituale; salvo che va un poco aumentata la quota di proteine.

Deve essere seguita con attenzione particolare. I dolcificanti sono permessi.

Bisogna evitare la tentazione di mangiare troppo poco per non fare aumentare la glicemia (si rischia di provocare delle carenze nutrizionali al feto). Al contrario, se tendete ad aumentare troppo di peso, accettate le restrizioni proposte dal vostro ginecologo

I farmaci In gravidanza non si possono usare le pastiglie per controllare la glicemia: sarebbero dannose per il bambino. Se la glicemia non è controllata dalla dieta, bisognerà usare l'insulina. Spesso sono necessarie più punture di insulina (tre-quattro al giorno): questo per ottenere un controllo migliore. In molti casi può essere utile usare uno strumento che misura in continuo la glicemia. In questo modo la terapia potrà essere adeguatamente adattata ai livelli presenti nei vari momenti della giornata

