
Diabete



Manteniamo i nostri numeri in Salute

Le informazioni contenute in queste due pagine sono tratte dalle linee guida internazionali per la gestione del diabete, in persone adulte, redatte dalle più importanti società scientifiche internazionali e si riferiscono a raccomandazioni generali utili per la maggior parte dei pazienti diabetici. Pur essendo scientificamente corrette e aggiornate, le raccomandazioni sui “numeri da raggiungere” possono variare in base alle singole esigenze e situazioni cliniche che devono essere valutate caso per caso dal proprio medico curante.

Premessa

Quali “numeri” possono interessare il paziente diabetico? Non solo quelli relativi al quantitativo di zucchero presente nel sangue (glicemia), come si potrebbe erroneamente pensare. I valori di glicemia sono sicuramente importanti, vanno tenuti sotto controllo, non devono essere elevati proprio per evitare che determinino danni anche ad altri organi, ma non sono i soli da tenere sotto controllo. È importante conoscere i “numeri esatti” della glicemia, ma anche quelli che indicano il livello di salute di cuore, vasi, reni, occhi, nervi periferici.

Restiamo in salute mantenendo tutti i “numeri giusti”.

Vediamo innanzitutto quali sono i più importanti e che cosa significano.

Glicemia

Come si ottiene: attraverso un prelievo di sangue direttamente da una vena del braccio, oppure, a intervalli più frequenti (anche giornalmente e più volte al giorno, se il medico lo consiglia) mediante l’autocontrollo, direttamente al proprio domicilio prelevando una piccola goccia di sangue dal dito.

Cosa misura: la quantità di zucchero presente nel sangue al momento del prelievo.

I numeri giusti*: tra 90 e 130 mg/dl se misurata a digiuno, meno di 180 mg/dl se misurata a distanza di due ore dal pasto.

Emoglobina glicata (HbA1c)

Come si ottiene: attraverso un prelievo di sangue da una vena del braccio.

Cosa misura: il livello medio di glucosio libero nel sangue su un periodo di circa due-tre mesi; in pratica fornisce un’indicazione su quali possono essere stati i livelli medi di glicemia nei due-tre mesi precedenti al prelievo.

I numeri giusti: inferiore o uguale a 7%.

Pressione arteriosa

Come si ottiene: attraverso la misurazione, che il medico effettua durante le visite di controllo; negli intervalli tra le visite esistono apparecchi per l’automisurazione della pressione da parte del paziente.

Cosa misura: la pressione esercitata dal sangue, pompato con forza dal cuore, sulla parete delle arterie che distribuiscono il sangue stesso nell’organismo.

I numeri giusti: pressione massima inferiore o uguale a 130; minima inferiore o uguale a 80.

Colesterolemia (colesterolo totale)

Come si ottiene: attraverso un prelievo di sangue da una vena del braccio.

Cosa misura: il colesterolo (ossia un tipo di grasso) nel sangue.

I numeri giusti: inferiore a 200 mg/dl (anche se oggi si tende a dare meno peso a questo valore da solo, ma si tendono a considerare soprattutto i valori di colesterolo HDL e LDL).

Colesterolemia LDL

Come si ottiene: attraverso un prelievo di sangue da una vena del braccio.

Cosa misura: una frazione del colesterolo che favorisce la formazione di depositi all’interno delle arterie andando man mano a ridurre lo spazio necessario per far scorrere bene il sangue.

I numeri giusti: inferiore a 100 mg/dl.

* I valori riportati sono da considerarsi puramente indicativi e rappresentano valori medi. I vostri numeri “giusti” della glicemia, comunicati dal vostro medico potrebbero essere diversi, ma perfettamente adatti alla vostra specifica situazione.

Colesterolemia HDL

Come si ottiene: attraverso un prelievo di sangue direttamente da una vena del braccio.

Cosa misura: una frazione del colesterolo legata appunto alle proteine HDL che favorisce la rimozione dei depositi di colesterolo all'interno delle arterie.

I numeri giusti: sopra i 40 mg/dl per gli uomini; sopra i 50 mg/dl per le donne.

Trigliceridemia

Come si ottiene: attraverso un prelievo di sangue da una vena del braccio.

Cosa misura: una parte dei grassi (i trigliceridi) presenti nel nostro sangue.

I numeri giusti: inferiore a 150 mg/dl.

Creatininemia

Come si ottiene: attraverso un prelievo di sangue da una vena del braccio.

Cosa misura: è un indice della funzionalità dei reni, della loro capacità di filtrare la sostanza dal sangue ed eliminarla con le urine; un aumento eccessivo della creatininemia corrisponde a una riduzione della funzione renale.

I numeri giusti: da 0,75 a 1,25 mg/dl per gli uomini; da 0,60 a 1,05 mg/dl per le donne.

Albuminuria

Come si ottiene: raccogliendo le urine (del mattino o della notte o delle 24 ore).

Cosa misura: la quantità di proteine (l'albumina rappresenta il 55% ca. delle proteine presenti nel sangue) che passano attraverso il filtro renale e pervengono nelle urine. Normalmente solo un piccolo o nessun quantitativo di proteine viene eliminato attraverso i reni.

I numeri giusti: inferiore a 30 mg nella raccolta delle 24 ore; inferiore a 30 microgrammi/mg di creatinina nella raccolta "spot" (per esempio al mattino).

Indice di massa corporea (BMI)

Come si ottiene: dividendo il peso corporeo per l'altezza in metri² (es. 80 kg/(1,70 x 1,70) = 27,68).

Cosa misura: il peso "ideale" che non rappresenti un fattore di rischio per la salute.

I numeri giusti: da 18,6 a 24,9. Sotto 18,5 si parla di soggetto sottopeso; tra 25 e 29,9 si parla di sovrappeso e sopra i 30 si parla di soggetto obeso.

Abbiamo raggiunto i numeri giusti o comunque desideriamo raggiungerli: ogni quanto dobbiamo controllarli?

Esame	Frequenza minima controlli	Esame	Frequenza minima controlli
Prelievo di sangue*	Ogni anno	Misurazione della pressione arteriosa	Ogni 3-6 mesi
Analisi delle urine	Ogni anno	Indice di massa corporea	Tenere costantemente sotto controllo il peso corporeo

* Permette di valutare: glicemia, emoglobina glicata, colesterolemia, colesterolemia HDL, colesterolemia LDL, trigliceridemia, creatininemia, e molti altri indici della funzionalità dei diversi organi del nostro corpo