

## Il rischio concreto del diabete latente

Dobbiamo essere coscienti del rischio concreto del diabete latente per tutte le popolazioni degli Stati più sviluppati e per quelle di molti stati in via di sviluppo.

Chiari i fattori di rischio che dovrebbero metterci in allarme:

a) il soprappeso, che già da solo comporta una variazione dei valori della nota glicemia.  
b) ma anche il semplice accumulo di grasso addominale associato alla sedentarietà, causa altresì di problemi di circolazione conseguenti alla mancanza di moto.  
c) il fumo, anche passivo Il soprappeso è conseguenza evidente dell'enorme possibilità per coloro il cui lavoro è strettamente collegato all'alimentazione di potersi cibare in ogni momento, non solo per fame ma anche per verificare e controllare quanto si sta preparando, avendo comunque scorte abbondanti a disposizione. E' come una tentazione continua di gusti, profumi e leccornie varie, che, giusto perché tali, non giustificano un'alimentazione sana e bilanciata. Il grasso addominale deriva con evidenza anche dalla mancanza di moto, ovvero altresì con la posizione in piedi che l'operatore mantiene nel suo lavoro. Il movimento è molto circoscritto, qualche passo, poco peso da muovere, e vicinanza con fonti di calore ancorché non dirette. Il fumo, pur proibito, è comunque una situazione difficilmente circoscrivibile, perché sappiamo bene che non si fuma in sala da pranzo, ma subito fuori dalla cucina i mozziconi non si contano, e nel miglior dei casi si è vittime ravvicinate di chi il vizio non ha alcuna voglia di perderlo. Accanto al diabete conclamato che, ahimè, trascina con sé successive importanti problematiche cardio-circolatorie, abbiamo un rischio silenzioso poiché la persona non se ne accorge non avvertendo alcun sintomo. Questa situazione è caratterizzata dalla presenza contemporanea di almeno tre delle seguenti condizioni:

- obesità addominale;
- trigliceridi elevati;
- colesterolo HDL (quello buono, per intenderci) ridotto;
- ipertensione;
- alterata tolleranza glucidica a digiuno.

## Precisazioni e consigli

Lo zucchero presente nell'organismo proviene dal fegato e dal cibo ingerito. Per questo è indispensabile, per tenere sotto controllo la glicemia, fare attenzione a ciò che si mangia. La cosa migliore è seguire una dieta varia ed equilibrata con una buona presenza di fibre che, insieme ai grassi, ritardano l'assorbimento di zuccheri.

Le cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, consigliate dai dietologi sono perfette anche per prevenire, e curare, il diabete, da limitare solo la frutta molto zuccherina come banane, cachi, fichi e uva. Attenzione ancora alla quantità dell'olio, che sia extra vergine in assoluto, massimo tre cucchiaini al giorno.

Da ridurre, il più possibile le bevande gasate e zuccherate, il dolce è permesso solo in piccole dosi e preferibilmente dopo il pasto, comunque saltuariamente.

E poi, ma prima di tutto: muoversi. Un'attività fisica costante è indispensabile per la prevenzione dell'instaurarsi del diabete. Un moderato esercizio fisico abbinato alla dieta consente di smaltire più velocemente i depositi di grasso sull'addome. Si può cominciare semplicemente a passeggiare a passo svelto per almeno trenta minuti al giorno, un appuntamento minimo ma quotidiano. Dopo un mese, sentendoci più tonici e coinvolti nel programma di benessere generale, si potrà affiancare un'altra mezz'ora di attività più impegnativa: bicicletta, step, nuoto, tapis roulant...

Tenete presente che il diabete è una malattia che porta facilmente alla depressione, alla malinconia, e stare meglio, più in forze, più disponibili, darà uno slancio nuovo e diverso al proprio lavoro. Tutto questo sicuramente permetterà di raccogliere maggiori soddisfazioni e darsi nuovi obiettivi sul lavoro e in famiglia. Non è male e non è poco, vero?

## **Come prevenire il diabete**

Numerosi studi hanno dimostrato come il metodo migliore per prevenire e curare l'instaurarsi del diabete, partendo da una condizione latente, consista nel correggere le abitudini di vita e, più precisamente, nel praticare una regolare attività fisica e nel seguire una dieta dimagrante non troppo restrittiva ma costante. Anche smettere di fumare è fondamentale per disintossicare l'organismo e regolarizzare la glicemia. I farmaci, invece, non servono per il diabete latente, ma solo per quello già accertato.

## **Possibili rischi**

Se il diabete latente non viene riconosciuto e curato, gli zuccheri restano in circolo nel sangue: le cellule di conseguenza non ricevono nutrimento ed energia. L'organismo, a questo punto, è costretto ad utilizzare i grassi per produrre l'energia di cui ha bisogno. La combustione di questi, in assenza di glucosio, determina la produzione dei cosiddetti corpi chetonici, sostanze che intossicano l'organismo. Inoltre, un alto livello di glucosio può provocare danni a carico dei reni, dei vasi sanguigni, dei nervi e della retina. Per fare un esempio semplice e terra terra, molto comprensibile: immaginate di mettere dello zucchero nel motore della macchina insieme alla benzina (che in questo caso si potrebbe assimilare al nostro sangue): chiunque conosca i danni che si arrecano agli ingranaggi del motore. Non bisogna poi dimenticare che il diabete è spesso correlato alle malattie cardiovascolari, causa, infatti, l'invecchiamento precoce delle arterie, inoltre può contribuire a peggiorare le alterazioni dei livelli dei grassi nel sangue e rendere ancora più pericolosi altri disturbi come l'ipertensione e l'obesità.

## **Gli esami indispensabili**

Tutte le persone adulte dovrebbero sottoporsi una volta all'anno agli esami del sangue e delle urine. Le indagini più utili sono la glicemia a digiuno e la curva da carico.

1) la glicemia a digiuno: se è inferiore o uguale a 100 mg/dl il soggetto è normale. Se è compresa fra 101 e 125 si parla di "alterata glicemia a digiuno", se supera i 125 mg/dl in più volte, si parla di diabete conclamato;

2) curva da carico: dopo almeno tre giorni di dieta libera, il soggetto deve assumere il mattino a digiuno 75 g di zucchero in acqua. Dopo due ore si preleva il campione di sangue. Se la glicemia è inferiore od uguale a 140 il soggetto si considera normale. Se il valore è compreso fra 140 e 199 si parla di alterata tolleranza glucidica. Se supera 199 si parla di diabete mellito conclamato.