

## DIABETE MELLITO TIPO 2. CAUSE, SCREENING, PREVENZIONE

Diabete mellito Tipo 2 è una malattia caratterizzata da alterata modalità di utilizzo del glucosio. Per svolgere al meglio la propria funzione, le cellule dell'organismo hanno bisogno di glucosio; questa molecola penetra al loro interno grazie ad un ormone chiamato insulina. Quando la quantità di insulina è insufficiente o l'organismo non è in grado di rispondere alla sua azione, aumenta la glicemia e si manifesta il diabete. Sono noti due tipi di diabete:

- Diabete Tipo 1. Il pancreas non produce insulina a sufficienza
- Diabete Tipo 2. L'organismo diventa resistente a normali o anche aumentati livelli di insulina, con conseguente aumento della glicemia.

Diabete mellito Tipo 2 è una malattia cronica, che persiste per tutta la vita. Il suo trattamento comprende modifiche di stili di vita, autocura e terapia farmacologica. Cure adeguate mantengono il glucosio a livelli normali e riducono il rischio di complicanze.

### IMPATTO DEL DIABETE

Il conoscere di essere affetti da diabete genera grande sconforto, sia personale che per l'intera famiglia. Il paziente deve imparare a farsi carico di una malattia che necessita di una gestione quotidiana (controllo della glicemia, rispetto degli appuntamenti medici, assunzione regolare di farmaci). In questo percorso può essere di aiuto il partecipare a gruppi di auto-aiuto con la stessa patologia, avere frequenti incontri con nutrizionista e operatori sociali, oltre che poter accedere a risorse che aiutino a conoscere e gestire al meglio la malattia. Malgrado i rischi associati, la maggior parte dei pazienti diabetici può oggi condurre una vita attiva e godere ancora di quanto in precedenza era stato di suo interesse.

### CAUSE DI DIABETE TIPO 2

**Fattori genetici.** Persone con diabete Tipo 2 hanno parenti con la stessa malattia o con problemi clinici simili a quelli associati a diabete (elevati livelli di colesterolo, obesità, ipertensione). In soggetti con familiarità diabetica in parenti di primo grado (sorella, fratello, figlio, figlia) il rischio di sviluppare la malattia nell'arco della vita è maggiore di 5-10 volte rispetto a quello di soggetti nella cui famiglia non vi sono stati casi di diabete.

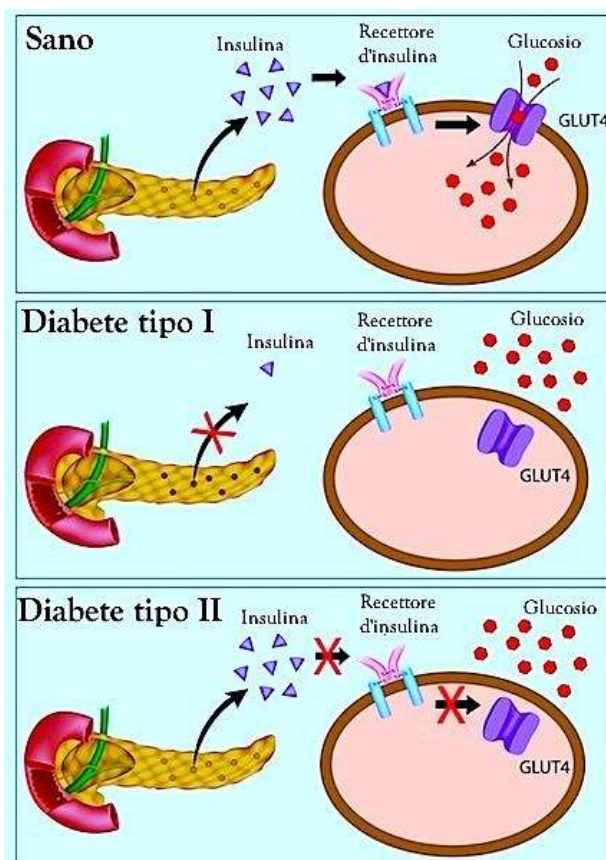
Diabete è inoltre più frequente in determinati gruppi etnici (ispanici, africani e asiatici).

**Fattori ambientali.** Dieta inadeguata e insufficiente attività fisica, associate a cause genetiche, possono incrementare il rischio di sviluppo della malattia.

**Gravidanza.** Circa il 3-5% delle gravide può sviluppare diabete ("Diabete gestazionale"). Il quadro clinico è simile a quello del diabete Tipo 2 e, generalmente, si risolve con il parto. Nel corso della propria vita, queste donne sono tuttavia a maggior rischio di sviluppo della malattia.

### DIAGNOSI

La diagnosi di diabete di Tipo 2 si basa su sintomi clinici e su esami di laboratorio. In fase iniziale possono mancare sintomi specifici; se presenti, i più frequenti sono: necessità di urinare spesso, sete eccessiva, disturbi visivi improvvisi.



Test di laboratorio.

- Glicemia random. Il prelievo può esser fatto in qualsiasi momento della giornata, indipendentemente dai pasti. Valori  $\geq 200$  mg/dL, associati ai sintomi sopradescritti, indicano con elevata probabilità la presenza di diabete.
- Glicemia a digiuno. Valori normali di glicemia, dopo digiuno di 8-12 ore, sono  $< 100$  mg/dL.
- Emoglobina A1C. Il test misura i valori glicemici medi presenti nell'organismo nei 2-3 mesi precedenti l'esame. Valori normali sono compresi tra 4% e 5,6%. Il test A1C può esser fatto in qualsiasi momento della giornata, indipendentemente dai pasti.
- Test di tolleranza al glucosio. L'esame consiste nell'introduzione di una soluzione ricca in glucosio e nella misurazione della glicemia prima, e dopo una e due ore dall'ingestione della soluzione.

## CRITERI PER LA DIAGNOSI

I criteri per definire se una persona è sana, ad aumentato rischio, o diabetica, sono i seguenti:

Soggetto sano. Glicemia a digiuno  $< 100$  mg/dl

Soggetti ad aumentato rischio (pre-diabete):

- Glicemia a digiuno tra 100 e 125 mg/dl
- Test di tolleranza al glucosio: glicemia tra 140- 199 mg /dl due ore dopo introduzione di soluzione zuccherata
- Emoglobina A1C. Valori tra 5,7% e 6,4%.

Il 50% di persone con test alterato di tolleranza al glucosio può sviluppare diabete Tipo 2.

Nel caso ciò non avvenisse, questi soggetti sono comunque ad aumentato rischio di malattia cardiovascolare. L'intolleranza è molto comune; tra 24 e 74 anni, circa l'11% della popolazione ne è affetto.

*Soggetti con diabete mellito.* La diagnosi dipende dalla presenza di uno o più dei seguenti elementi:

- Sintomi di diabete (vedi sopra)
- Glicemia a digiuno  $\geq 126$  mg/dL
- Glicemia  $\geq 200$  mg/dL due ore dopo il test di tolleranza al glucosio
- Emoglobina A1C di  $\geq 6,5\%$

Per confermare la diagnosi di diabete, sono necessari due successivi controlli dei test ematici.

## PREVENZIONE

Persone che per fattori genetici o ambientali sono predisposte al diabete tipo 2, possono ridurre il rischio di comparsa attraverso i seguenti interventi:

- Perdita di peso (se sono sovrappeso)
- Attività fisica per almeno 30 minuti al giorno
- Dieta adeguata
- Stop al fumo

## CHE COSA POSSO FARE PER SAPERE SE SONO "A RISCHIO", OPPURE DIABETICO?

Il test della glicemia può essere fatto in qualsiasi ambulatorio medico, in farmacia, oppure da te stesso. Ottenuto il risultato, consulta la tabella, e se il valore della glicemia non è normale recati dal medico di famiglia per richiedere ulteriori, eventuali approfondimenti.

## RIFERIMENTI

McCulloch DK. *Diabetes mellitus type 2: Overview.* <http://www.uptodate.com>

GLICEMIA	
<b>GLICEMIA A DIGIUNO</b>	
▪ Normale	70-99 mg/dl
▪ Pre-diabete	100-125 mg/dl
▪ Diabete	$\geq 126$ mg/dl in 2 successivi controlli
<b>TOLLERANZA AL GLUCOSIO</b>	
▪ Normale	$< 140$ mg/dl
▪ Pre-diabete	140-199 mg/dl
▪ Diabete	$\geq 200$ mg/dl in 2 successivi controlli
EMOGLOBINA A1C %	
<b>EMOGLOBINA A 1 C</b>	
▪ Normale	$< 5,7\%$
▪ Pre-diabete	5,7-6,4 %
▪ Diabete	$\geq 6,5$ % in 2 successivi controlli