

# Quando la terapia funziona... troppo

*La glicemia non deve essere alta ma nemmeno troppo bassa. Se si avvertono i sintomi dell'ipo occorre agire con prontezza e poi capire quale comportamento ha determinato la crisi ipoglicemica.*

## ANCHE CHI SI CURA CON LE PILLOLE PUÒ ANDARE IN IPO?

**SÌ**

Non è frequente, ma può accadere, soprattutto in chi utilizza farmaci che stimolano la secrezione insulinica, come le sulfoniluree a lunga durata d'azione e, nel periodo di azione del farmaco, assume molti meno carboidrati del solito o fa un imprevisto lungo esercizio fisico. Questo tipo di ipoglicemie sono più difficili da gestire perché si possono presentare anche molte ore dopo l'assunzione del farmaco e persistere a lungo. Occorre quindi controllare più spesso le glicemie. Nell'anziano le ipoglicemie possono manifestarsi con sintomi atipici come disturbi della parola, paralisi di un arto, formicolii, che potrebbero far pensare a problemi neurologici.

È VERO CHE...

Il termine 'ipoglicemia' indica un livello di glucosio nel sangue inferiore alla norma (minore di 60 mg/dl).

Nella persona con diabete questo fenomeno può avere tre cause:

- un eccesso di farmaco (insulina o ipoglicemizzanti orali);
- un errore alimentare (la persona ha mangiato troppo poco o in ritardo rispetto al tipo di insulina utilizzata);
- un'attività fisica non programmata o più intensa del previsto non accompagnata da una riduzione del dosaggio insulinico o dall'assunzione di carboidrati.

Una persona con diabete di Tipo 1 ha mediamente un'ipoglicemia severa (cioè che richiede l'intervento di

un'altra persona) all'anno. Le nuove formulazioni insuliniche hanno comunque ridotto ulteriormente il rischio che, quindi, non è enorme. Tale rischio, non raramente, è sopravvalutato, sia dal soggetto sia dai suoi familiari, colleghi, amici, insegnanti etc.

### Le ipoglicemie lievi e moderate

I sintomi dell'ipoglicemia possono variare da un soggetto all'altro ma, una volta individuate, nello stesso individuo si ripresentano con le stesse modalità.

L'organismo reagisce al calo del glucosio con una reazione che all'inizio può sembrare di allarme: tremori, pallore, palpitations, sudorazione fredda, sensazione di fame, debolezza muscolare (sintomi dello stress, reazione d'allarme causata dall'aumento degli ormoni come adrenalina, cortisolo, glucagone, etc).

### ATTENZIONE ALL'OTTO VOLANTE

Accade spesso che l'azione dello zucchero assunto si sommi a quella fisiologica dell'organismo portando la glicemia ben oltre i livelli ideali. Questo saliscendi pare essere particolarmente nocivo per i vasi sanguigni. L'ipoglicemia non deve essere una 'scusa' per assumere zuccheri. Chi si trova in 'ipo' frequentemente deve cambiare qualcosa nelle sue abitudini o nella terapia. Meglio parlarne con il proprio Medico.



Se non si interviene le capacità cerebrali iniziano a ridursi, compaiono i sintomi neurologici da sofferenza cerebrale per mancanza di glucosio (cosiddetti sintomi da neuroglicopenia): alterazioni della vista, alterazione nell'articolazione del discorso, difficoltà alla concentrazione, confusione mentale, scarsa coordinazione, formicolii, sonnolenza, torpore oppure irritabilità, eccitabilità e aggressività.

Occorre quindi agire subito: quando si avvertono i primi sintomi o se all'autocontrollo la glicemia risulta essere bassa (inferiore a 70 mg/dl) assumere 15 gr di zuccheri a rapido assorbimento, il che significa 2-3 bustine o 3 zollette di zucchero (oppure una lattina di coca cola o un succo di frutta da 125 ml). Se dopo pochi minuti i sintomi non si risolvono ripetere l'assunzione di altri 15 gr di zuccheri semplici. Alla risoluzione dei sintomi controllare comunque la glicemia dopo 15 minuti e se questa dovesse risultare ancora inferiore ai 100 mg/dl, ripetere il trattamento. Meglio rimanere a riposo per almeno 30 minuti e controllare spesso la glicemia nelle ore seguenti.

### **Ipoglicemie severe...**

I casi di ipoglicemia severa nei quali si perde la capacità di intervenire o si manifestano convulsioni e sopore sono assai rari. In questo caso non si somministra zucchero per via orale, ma si inietta glucagone per via intramuscolo o sottocutanea. Il glucagone è disponibile in siringhe monodose già preparate. L'iniezione può essere fatta anche da personale non medico e può avvenire sottocute come per via intravenosa.

### **...e nascoste**

Le ipoglicemie sono molto più frequenti di quel che pensiamo. Di notte per esempio accade spesso alle persone insulino-trattate di passare intere ore in ipoglicemie più o meno gravi. Sonni agitati, risvegli improvvisi con tachicardia e ansia possono essere i sintomi di una ipo, così come certe iperglicemie mattutine. Anche per questo è ormai buona norma consigliare a chi ha alte glicemie mattutine di fare un controllo tra le tre e le quattro del mattino almeno una volta ogni tanto.

Di giorno invece i sintomi dell'ipoglicemia sono in genere avvertiti prontamente dalla persona con diabete. Solo in situazioni particolari (persone molto anziane, ipoglicemia particolarmente rapida e grave, ipoglicemia notturna, presenza di neuropatia diabetica, uso di farmaci betabloccanti ecc.) si può sviluppare una progressiva incapacità a riconoscere i sintomi premonitori. Il soggetto se ne accorge solo quando l'ipoglicemia diventa severa.

### **Fanno male?**

L'ipoglicemia in sé si risolve tranquillamente senza danni, se si eccettua il rischio di 'rimbalzi'.

La singola crisi ipoglicemica non pare avere effetti neurologici negli adulti, mentre particolare cautela deve essere posta in età pediatrica. Nell'adulto e nell'anziano potrebbe rappresentare un rischio in più quando il soggetto è cardiopatico. Durante le ipo il cuore batte più in fretta, la pressione si alza e aumenta il consumo di ossigeno. ■

▲ *Bustine di zucchero, bibite dolci e caramelle, purché immediatamente solubili, sono utili per contrastare rapidamente l'ipoglicemia, ma... attenzione a non esagerare.* ▼

## **PORTARE CON SÈ**

Una persona con diabete di Tipo 1 deve portare sempre con se degli zuccheri a rapido assorbimento: l'ideale sono le bustine di zucchero. Vanno benissimo anche il miele e la marmellata che però sono meno agevoli da trasportare, le caramelle 'fondenti' e le bibite dolci. Barrette di cioccolato e snack sono meno consigliabili, perché lo zucchero è mescolato a grassi e carboidrati che ne rendono più lenta la digestione.

