

Reggere il timone della propria nave

In italiano 'controllo' ha due significati diversi ma complementari: da una parte dominio, dall'altra verifica. Nell'autocontrollo del diabete ambedue questi aspetti sono necessari.



È VERO CHE

IL DIABETE VIENE COMUNQUE, QUALE CHE SIA LO STILE DI VITA CHE SI CONDUCE?

NO

Non proprio. Esistono forme di diabete che paiono essere indipendenti dallo stile di vita. È il caso del diabete di Tipo 1, del Mody e del Lada. Ma l'80-90% delle persone con diabete mostrano i tipici segni di una sindrome metabolica (sovrappeso, pressione alta, trigliceridi e colesterolo alti) che è conseguenza diretta di uno stile di vita errato. Certo anche dietro questi casi ci può essere una componente genetica. Ma un fatto è certo. Uno stile di vita sano rimanda o elude l'appuntamento con il diabete.

Sono buffi i bambini, quando usano le parole a sproposito, confondendone il significato. Eppure anche noi spesso facciamo altrettanto e non su questioni di secondaria importanza.

Salute o malattia?

Oggi per fortuna, a differenza di quanto succedeva qualche decennio fa, possiamo procurarci il cibo senza troppa fatica. E viviamo in un continuo 'carnevale' all'insegna dell'eccesso e dello spreco. Sprecare risorse fisiche, mangiare in eccesso senza pensieri viene definito 'salute'.

Amministrarci in maniera saggia, scegliere la moderazione, preferire la qualità alla quantità è considerato non segno di equilibrio, ma conseguenza di una 'malattia'. Parole davvero usate a sproposito.

Al contrario malattia per i nostri nonni era una patologia acuta che impediva di vivere in maniera equilibrata. Oggi abbiamo vinto quasi tutte le malattie acute.

Restano le condizioni croniche. Si calcola che metà della popolazione adulta abbia almeno una condizione cronica. Una di queste è il diabete e fa spesso parte di un insieme di malattie che vanno sotto il

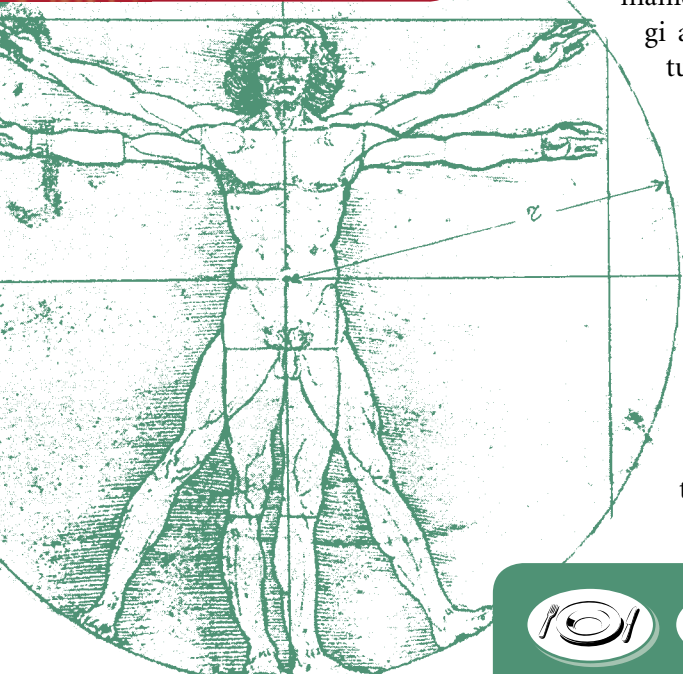
nome di sindrome metabolica. Ogni aspetto della **SINDROME METABOLICA** richiede cure specifiche (come ad esempio certi farmaci per abbassare la **PRESSIONE ARTERIOSA** o per migliorare l'equilibrio dei grassi nel sangue) ma tutte rispondono soprattutto a uno stile di vita equilibrato.

Un'alimentazione sana, variata e moderata e continuo esercizio fisico sono il segreto per vivere a lungo in 'salute'. Mangiare male e troppo o alternare mesi di sedentarietà a improvvise performance sportive è invece molto insidioso. Questo vale per tutti, la persona con il diabete ne è semplicemente più cosciente e più motivata. Lo sappiamo da secoli del resto: la salute si preserva con l'equilibrio e si rovina con lo spreco.

Controllo = dominio + verifica

La parola chiave è 'controllo' che in italiano ha due significati diversi ma complementari: controllo significa da una parte dominio, governo (avere il controllo della situazione), dall'altra verifica (ho controllato questo dato). Nel diabete troviamo ambedue questi aspetti. Si tratta di 'governare la propria nave', decidere in prima persona e non far scegliere al caso o agli istinti cosa fare e dove andare. Moderazione non significa limite, ma al contrario rispetto per se stessi.

Resta il discorso del controllo che, per la persona con il diabete, significa tre cose: autocontrollo della glicemia, controllo periodico dei parametri metabolici (gli esami del sangue) e con-



trollo di vari organi al fine di scorgere eventuali segni di complicanze (retinoscopia per la **RETINOPATIA** diabetica, esame della sensibilità per la **NEUROPATIA**, ECG e vari test di diagnostica per immagini per la cardiopatia).

Una persona con diabete non deve certo sentirsi malata se le viene proposto di effettuare regolarmente questi esami. Tutti dovremmo sottoporci a dei controlli periodici. Del resto un pilota d'aereo guarda gli strumenti di bordo continuamente. E non lo fa perché teme che l'aereo non funzioni o perché è insicuro. L'**AUTOCONTROLLO**, quotidiano della glicemia, trimestrale dei parametri 'del sangue' e annuale o biennale dei vari organi è semplicemente il modo migliore per 'pilotare' ciò che abbiamo di più caro: il nostro corpo.

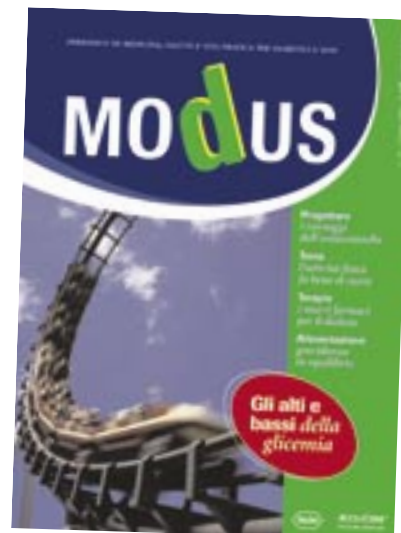
Autocontrollo: conviene sempre, se...

La persona con diabete può verificare in ogni istante con estrema facilità e la massima velocità il parametro chiave della propria condizione: la glicemia. Quali tipi di diabete si avvantaggiano maggiormente dell'autocontrollo glicemico? La risposta data dalle ricerche più recenti è semplice: tutti. Quale che sia la 'gravità' del diabete e il tipo di terapia, il ricorso all'autocontrollo determina sempre un potenziale miglioramento dell'equilibrio glicemico.

Diciamo potenziale perché ovvia-

Moderazione non significa limite ma al contrario rispetto di se stessi. **Modus** è il titolo della rivista edita da Roche Diagnostics e inviata a tutti i soci Accu-Chek Friends e **modus**, in latino, significa proprio moderazione, regola ideale.

mente, non basta leggere o registrare il dato glicemico (anche se questo può essere utile per il medico). Occorre anche saperlo interpretare e agire di conseguenza. Misurando la glicemia si potrà scoprire ad esempio l'effetto positivo di una passeggiata o di un esercizio fisico, così come l'effetto magari negativo di un pasto un po' esagerato. Ovviamente la frequenza ritenuta necessaria dei controlli varia a seconda della terapia: chi fa uso di **INSULINA** o certi **IPOGLICEMIZZANTI ORALI** (i **SECRETAGOGHI**) corre il rischio di ipoglicemia e quindi dovrà effettuare l'autocontrollo glicemico diverse volte nel corso della giornata. Viceversa chi segue il diabete solo cercando di fare scelte corrette nell'alimentazione e nell'esercizio fisico, magari aiutato da farmaci **INSULINOSENSIBILIZZANTI**, potrà scegliere un diverso schema di autocontrollo. Ma comunque si collocherà, così facendo, fra le persone che hanno la maggiore probabilità di convivere a lungo e senza troppi problemi con il diabete. ■



Controllare la propria salute non significa sentirsi insicuri o 'malati', il buon pilota controlla sempre gli strumenti di bordo. ▼

