

Un calendario per stare in salute

Per proteggere la propria salute il calendario è uno strumento importantissimo. Se la prevenzione è l'arma migliore, il primo passo è ricordarsi di sottoporsi periodicamente a dei test, anche quando tutto va bene.

I test da fare

È VERO CHE

GLI ESAMI DEL SANGUE VANNO FATTI A DIGIUNO?

È vero. Nelle 12 ore precedenti a tutti gli esami del sangue 'metabolici' si può bere solo acqua. I laboratori ospedalieri effettuano i prelievi solitamente nella mattinata e chiedono alle persone di arrivare al prelievo a 'digiuno'.

Sia che si parli delle complicanze del diabete sia che si parli di ipertensione, di dislipidemia o del cuore, la regola è sempre la stessa: più precoce è l'intervento, maggiore è il successo della terapia. Per quanto riguarda il diabete, gli esami da fare per rivelare in anticipo le alterazioni legate alla malattia, sono semplicissimi e per nulla dolorosi.

Per ricordarsi di farli basta segnare sul calendario a inizio anno tutti gli appuntamenti già previsti. Alcuni Servizi di diabetologia e Asl sono organizzatissimi e preparano questi ca-

TRIGLICERIDI

Che cosa sono

I trigliceridi sono grassi che possono essere prodotti nel fegato (a partire anche dagli zuccheri) oppure introdotti con gli alimenti.

Come si determinano

Con un esame del sangue eseguibile in laboratorio, oppure con un semplice prelievo capillare in farmacia o nello studio medico.

Valori limite nel soggetto diabetico

Si parla di ipertrigliceridemia se il valore supera i 150mg/100ml.

COLESTEROLO TOTALE

Che cosa è

Il colesterolo esiste in due forme: LDL e HDL. L'HDL viene anche definito 'colesterolo buono' mentre un'alta concentrazione di colesterolo LDL contribuisce alla chiusura progressiva delle arterie. La somma di colesterolo LDL e HDL è definita 'colesterolo totale'.

Come si determina

Con un esame del sangue eseguibile in laboratorio, oppure con un semplice prelievo capillare in farmacia o nello studio medico.

Valori limite nel soggetto diabetico

Si parla di ipercolesterolemia sopra i 190mg/dl di colesterolo totale.

La persona con diabete non dovrebbe superare i 100mg/dl di colesterolo LDL.

COLESTEROLO HDL

Che cosa è

Una parte del colesterolo è trasportata nel sangue da proteine ad alta densità 'HDL' che svolgono un ruolo positivo: aiutano a 'spazzare' le arterie ripulendo le ostruzioni aterosclerotiche e riportano nel fegato il colesterolo in eccesso. Da qui la definizione di 'colesterolo buono'.

Come si determina

Con un esame del sangue eseguibile in laboratorio, oppure con un semplice prelievo capillare in farmacia o nello studio medico.

Valori limite nel soggetto diabetico

La quota di HDL sul totale dovrebbe essere più alta possibile e comunque superiore al 40%.



lendarî definendo direttamente le date dei vari appuntamenti. Spesso però è necessario organizzarsi da soli.

Intervalli regolari

Il primo passo è discutere con il proprio medico gli intervalli ideali, che sono diversi da persona a persona e da test a test.

Solo per fare degli esempi, la **PRESIONE ARTERIOSA** potrebbe essere controllata ogni tre mesi, **TRIGLICERIDI** e **COLESTEROLE** ogni sei e le **TRANSAMINASI** ogni anno (questo ovviamente finché i valori restano normali).

Glicemia ed **EMOGLOBINA GLICATA** sono normalmente controllate a ogni visita diabetologica (ma se si è seguiti da un Medico non specialista occorre ricordarsi di fare anche questo test).

Diverso il discorso per i test che segnalano con anticipo il rischio di eventuali complicanze.

La presenza di albumine nelle urine andrebbe verificata ogni anno o due (più spesso se si riscontra qualche dato fuori soglia o nei soggetti ipertesi o con **RETINOPATIA DIABETICA**), mentre è essenziale ricordarsi di effettuare dall'oculista, almeno ogni due anni, un controllo del fondo oculare. Anche questo esame va effettuato più spesso se si notano anche minime alterazioni. L'esame è semplice, rapido e non è doloroso, ma permette di individuare un'eventuale retinopatia.

Anche i controlli necessari a prevenire la comparsa di **NEUROPATIA** agli arti inferiori andrebbero svolti mediamente ogni due anni (più spesso se ci sono fattori di rischio).

Un ultimo set di esami riguarda la funzionalità **CARDIOVASCOLARE**. L'elettrocardiogramma sotto sforzo, se indicato, è solo uno dei test possibili. Oggi i medici hanno a disposizione numerosi sistemi di diagnostica per immagini non invasiva come per esempio l'eco color doppler carotideo (che permette di valutare il grado di arteriosclerosi). Una ecografia potrebbe infine essere utile per valutare le condizioni del fegato.

ALBUMINA

Che cosa è

L'albumina è la proteina più abbondante nel sangue ed è prodotta dal fegato. Il rene, filtrando il sangue non dovrebbe espellerla mai (o solo in minima parte).

Come si determina

Ci sono diversi metodi, il più usato si basa sull'insieme delle urine prodotte nelle 24 ore.

Valori limite nel soggetto diabetico

Viene considerata normale una concentrazione di albumina inferiore a 20 microgrammi al minuto, mentre si parla di microalbuminuria se la concentrazione è tra 20 e 200 microgrammi al minuto e di macroalbuminuria oltre i 200.

EMOGLOBINA GLICATA

Che cosa è

Circolando nel sangue, una parte dell'emoglobina si lega al glucosio (si glica) e tanto maggiore è la concentrazione di glucosio, tanto più alta è la quota di emoglobina che gli si 'appiccica'. La percentuale di emoglobina glicata permette di definire l'andamento della glicemia nelle ultime 6-12 settimane.

Come si determina

Su un normale campione di sangue.

Valori limite nel soggetto diabetico

Sono normali valori di Hb1Ac (in sigla) compresi fra 0 e 4%. Per la persona con il diabete si considerano accettabili valori inferiori al 6,5-7%.

Nel mezzo del cammin...

Purtroppo non si può attendere che queste condizioni o patologie diano dei sintomi perché a quel punto la cura diventerebbe più difficile e il successo meno garantito.

A quale età iniziare? Per la prevenzione del diabete di Tipo 2, chi non ha fattori di rischio (non ha genitori o fratelli diabetici, non è obeso o sovrappeso, non ha la pressione o i trigliceridi o il colesterolo alti etc.) dovrebbe controllare la glicemia una volta all'anno a partire dai 45 anni. Gli altri dovrebbero iniziare prima, intorno ai 35 anni.

Non allentare la guardia

Gli esami andrebbero ripetuti almeno ogni anno, anche se non segnalano nulla di anomalo. Non bisogna stancarsi di ripeterli. Purtroppo è possibile che un test fatto per esempio tre volte restituisca, la quarta volta, un risultato 'sospetto'. Anche perché col trascorrere degli anni, aumentano i rischi. ■

