

Notizie dall'interno

Si dice che il corpo 'parla'... Non sempre è vero; piuttosto invia dei brevi messaggi a noi spesso incomprensibili.

Negli ultimi decenni la medicina ha fatto enormi passi avanti; non occorre aspettare che si manifesti un sintomo per poi formulare una diagnosi, ma è possibile 'interrogare' il corpo in mille modi diversi e ottenere informazioni che consentono di prevedere lo sviluppo di una patologia e quindi di prevenirla.

Come pazienti noi siamo ancora troppo ancorati al vecchio approccio e ci rivolgiamo al medico solo quando ci accorgiamo che qualcosa non va.

Molte malattie però sono silenziose e si sviluppano senza dare sintomi palesi. Ma possono essere facilmente 'stagnate' con semplici esami di laboratorio, o controllando (anche a casa o in farmacia) alcuni parametri basilari.

Trapianti d'organo e cellule staminali sono scoperte meravigliose ma è la prevenzione l'arma segreta della medicina di oggi. E la prevenzione richiede la collaborazione attiva del paziente. Dobbiamo quindi rovesciare i ruoli e porre delle domande precise al nostro corpo. Se questo risponde con le criptiche liste di numeri dei referti diagnostici non importa! Ci penserà il medico a interpretare questo importante messaggio che viene dall'"interno" e che è fondamentale per la nostra salute.

*Edda Boldrin
Responsabile Assistenza Clienti*

A quaranta anni? Meglio ancora prima, per esempio intorno ai 35 che Dante definiva il 'mezzo del cammin di nostra vita'. È in questo periodo che tutti noi e non solo le persone con diabete, dovremmo iniziare a effettuare controlli periodici. «Figli o fratelli di persone con diabete o ipertese o con eccessi di colesterolo e trigliceridi dovrebbero iniziare a farsi controllare anche prima dei 40 anni», afferma Alessandro Roberto Dodesini diabetologo e coordinatore medico dell'iniziativa di screening del colesterolo sulla popolazione "Una goccia per il tuo cuore".

Cosa bisogna controllare?

Peso, pressione arteriosa, colesterolo totale e colesterolo HDL, trigliceridi e

glicemia. Pochi parametri ma da controllare spesso.

Ogni quanto tempo ripetere i controlli?

Se tutto va davvero bene ogni 3-5 anni. Se anche solo un valore risulta vicino ai limiti o fuori 'range' potrebbe essere necessario intervenire con terapie farmacologiche e/o modifiche nello stile di vita per riportarlo nella norma. A quel punto tutti gli esami andrebbero rifatti ogni anno.

Sapere le cose prima significa...

Impostare una terapia di prevenzione che potrebbe rivelarsi straordinariamente efficace. Intervenire subito significa

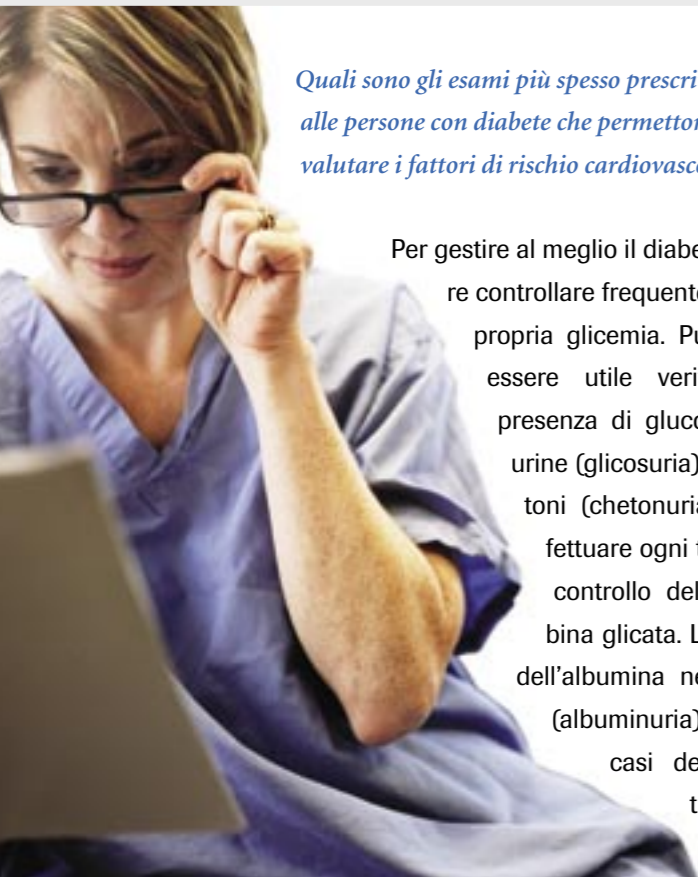
poter tenere sotto controllo l'ipertensione o i valori 'sbilanciati' del sangue prima che questi possano creare gravi danni alle arterie e quindi infarti o ictus.



Alessandro Roberto Dodesini

Unità operativa di Diabetologia e Malattie Metaboliche Ospedali Riuniti di Bergamo.

3 domande a...



Quali sono gli esami più spesso prescritti alle persone con diabete che permettono di valutare i fattori di rischio cardiovascolare.

Per gestire al meglio il diabete occorre controllare frequentemente la propria glicemia. Può inoltre essere utile verificare la presenza di glucosio nelle urine (glicosuria) e di chetoni (chetonuria) ed effettuare ogni tre mesi il controllo dell'emoglobina glicata. La verifica dell'albumina nelle urine (albuminuria) e in certi casi della creatinina nel sangue

Imparare a leggere gli esami

(creatinemia) annunciano una complicanza microvascolare con grande anticipo. Poiché le persone con il diabete hanno un'alta probabilità di sviluppare altri fattori di rischio vascolare, i diabetologi e i medici di medicina generale spesso prescrivono anche altri test, utili peraltro a tutte le persone soprattutto dopo i quarant'anni d'età. In queste pagine presentiamo una scheda sintetica dei più comuni. Generalmente questi esami biochimici vengono eseguiti dai laboratori diagnostici ospedalieri o privati, che sono in grado di elaborarli nell'arco di poche ore dal ricevimento del campione. Ma anche alcune farmacie e studi medici si sono attrezzati con mini



Con 'laboratori' da banco come Reflotron, le principali analisi del sangue possono essere effettuate direttamente in Farmacia o nello Studio Medico ottenendo immediatamente i risultati.

laboratori interni che permettono di ottenere immediatamente il dato.

I laboratori ospedalieri effettuano i prelievi solitamente nella mattinata e chiedono al paziente di arrivare al prelievo 'digiuno'. «Il periodo di digiuno previsto da tutti gli esami del sangue 'metabolici' è di dodici ore.

Chi prevede di effettuare il prelievo l'indomani alle 9 dovrà cenare presto e nelle ore seguenti potrà bere solo acqua», afferma Gianalfredo Sciorelli presidente della FISMeLab - Federazione delle Società Scientifiche Italiane nel settore della Medicina di Laboratorio; «fanno eccezione i test che misurano i parametri cosiddetti 'di membrana' quali il gruppo sanguigno, il tempo di coagulazione, la presenza di anticorpi o certe tipizzazioni Hla.

Per questi esami del sangue, l'unica raccomandazione è astenersi dall'assumere grassi, latte o salumi. Una leggera ipoglicemia dovuta alla fame non 'falsa' i risultati del test, ovviamente non appena effettuato il prelievo, il paziente potrà fare colazione».

mini Dizionario

[DIAGNOSTICA] L'insieme delle tecniche e delle conoscenze che consentono di definire una condizione o malattia e monitorare la sua evoluzione. Si divide in diagnostica di laboratorio (biochimica, immunologica, genetica) e diagnostica per immagini (radiografia, tac, risonanza magnetica-RMN, scintigrafia, PET). I test citati in queste pagine fanno parte della diagnostica/biochimica effettuabile in laboratorio, nel luogo di cura o, in alcuni casi, dal paziente stesso.

[PARAMETRO] Valore che viene determinato. (Es: «l'emoglobina glicata è un parametro chiave per il controllo glicemico»).

[RANGE] Intervallo di valori ritenuti normali o fisiologici. (Es: «la glicemia a digiuno deve rimanere nel range dei 70-90 mg/dl»).

[SOGLIA O CUT-OFF] Valore a partire dal quale un dato esce dal range. (Es: «la soglia per la microalbuminuria è 20 microgrammi al minuto»).

GLICEMIA

Che cosa è

Indica la concentrazione di glucosio nel sangue. Il glucosio è il principale 'carburante' delle cellule e proviene dall'alimentazione (zuccheri semplici e complessi) oppure dal fegato che è il 'magazzino' dell'organismo. Un'elevata concentrazione di glucosio, dovuta in genere a un'alimentazione eccessiva e a un'alterata produzione di insulina, è chiamata iperglicemia.

Come si determina

Su sangue capillare con i sistemi per l'autocontrollo domiciliare o con un semplice test eseguibile in farmacia e nello studio medico oppure con un esame del sangue in laboratorio.

Quali sono i valori limite

A digiuno si parla di iperglicemia se il valore supera i 110 mg/dl e di ipoglicemia se il valore è inferiore a 70 mg/dl. Due ore dopo un pasto normale o un 'carico' di glucosio si considerano normali valori fra 100 e 140 mg/dl.

COLESTEROLO TOTALE

Che cosa è

Il colesterolo, assunto insieme agli alimenti ad alto contenuto di proteine animali e soprattutto sintetizzato dal fegato, aiuta l'organismo a produrre le membrane delle cellule e alcuni ormoni. Esiste in due forme: LDL e HDL. L'HDL viene anche definito 'colesterolo buono' (vedi box) 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.

Quali sono i valori limite

Sopra i 220mg/100ml di colesterolo totale si parla di ipercolesterolemia; se invece il valore è inferiore a 100mg/100ml di ipocolesterolemia, forma molto rara nei paesi avanzati. La quota di LDL sul totale deve essere più bassa possibile.

L'ipercolesterolemia è un importante fattore di rischio vascolare.

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'. La percentuale di HDL sul totale dovrebbe essere più alta possibile.

Come si determina

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

Quali sono i valori limite

La quota di HDL sul totale dovrebbe essere più alta possibile e comunque superiore al 50% altrimenti si parla di dislipidemia. In teoria un colesterolo totale alto non è pericoloso se composto in larghissima parte da HDL.

La dislipidemia è un importante fattore di rischio vascolare.

TRIGLICERIDI

Che cosa sono

I trigliceridi sono grassi che possono essere prodotti nel fegato (a partire anche dagli zuccheri) oppure introdotti con gli alimenti (olio, burro, insaccati e formaggi). Immagazzinati nell'adipe rappresentano una scorta di energia alla quale l'organismo ricorre in caso di estremo bisogno (per esempio quando si fa uno sforzo fisico significativo e prolungato). Un'elevata concentrazione di trigliceridi contribuisce alla chiusura progressiva delle arterie.

Come si determinano

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

Quali sono i valori limite

Si parla di ipertrigliceridemia se il valore supera i 170mg/100ml, ma sono desiderabili valori inferiori. Rara nei paesi avanzati la condizione opposta (ipotrigliceridemia).

L'ipertrigliceridemia è un importante fattore di rischio vascolare.

Albumina, Creatinina, Emoglobina (glicata)

Queste tre proteine svolgono un ruolo importante nel determinare l'evoluzione del diabete.

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). 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. Esclusa una possibile infezione alle vie urinarie, la microalbuminuria è un segnale che il rene inizia a danneggiarsi. Precede di molti anni un danno renale più grave e c'è quindi tutto il tempo per intervenire.

Viceversa un rene sano dovrebbe eliminare la **creatinina**.

Se nel sangue ne rimane una concentrazione superiore a 1,5 mg/dl significa che il funzionamento renale è compromesso. Anche la creatinina è segno di danno renale, ma annunciato con minore anticipo.

Una valutazione della percentuale di **emoglobina glicata** permette invece di definire l'andamento della glicemia nelle ultime 6-12 settimane. Infatti, 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 vita media dell'emoglobina è di 8-10 settimane. La persona non diabetica ha valori di Hb1Ac (questa la sigla) compresi fra 0 e 4%. Per la persona con il diabete si considerano accettabili valori inferiori al 7%.

Fare amicizia con...



Accu-Chek Friends propone un approccio diverso al tema alimentazione. Insieme a Maria Cristina Mapelli, dietista del Servizio di diabetologia all'Ospedale di Desio, abbiamo realizzato 26 'schede'.

Tredici sono dedicate ad alimenti, condimenti e metodi di cottura che sono alla base di un'alimentazione sana e che dovrebbero trovare posto più spesso sulla nostra tavola. Abbiamo definito questa serie '**Fare amicizia con**', per sottolineare l'utilità di conoscerli meglio. Ogni scheda contiene alcuni dati, una fotografia e una descrizione dell'alimento con qualche consiglio. Altre tredici schede sono dedicate ad alimenti, condimenti o metodi di cottura sconsigliabili o il cui utilizzo dovrebbe essere limitato. Provocatoriamente abbiamo chiamato questa serie '**Un mese senza**', invitando i lettori a non utilizzarli nella loro alimentazione per alcune settimane. La descrizione, in questo caso, comprende anche le alternative più 'sane'. Le schede appariranno una dopo l'altra, a intervalli di 15 giorni a partire dalla fine di ottobre, all'interno di una apposita sezione del sito Accu-Chek Friends e saranno 'annunciate' in home page.

Un mese senza...