



La giornata mondiale I ritmi sedentari e le abitudini alimentari all'origine della diffusione di un'epidemia che non è difficile fermare

Guerra al diabete

Conoscere i rischi aiuta a cambiare vita

Gabriele Riccardi *

■ Ogni anno il 14 novembre si celebra in tutto il mondo la Giornata Mondiale del Diabete. Dal 2007 questa ricorrenza, a seguito di una risoluzione approvata dall'Assemblea Generale dell'Onu, è diventata l'occasione per una celebrazione ufficiale; l'Onu intende così promuovere a livello dei governi e dell'opinione pubblica la consapevolezza che il Diabete e le sue temibili complicanze si possono e si debbono prevenire.

Oggi il Diabete colpisce 285 milioni di persone nel mondo (3 milioni in Italia) e nei prossimi trenta anni questa cifra salirà a circa mezzo miliardo; infatti la malattia (quella di tipo 2 che interessa circa il 95 % di tutti i pazienti) è più frequente nelle persone anziane (il 20 % degli ultrasessantenni) che, grazie all'allungamento della vita media, rappresentano ormai in molti paesi una larga fetta della popolazione. La diffusione della malattia va di pari passo con l'aumento del peso corporeo e della sedentarietà che sono diventate condizioni estremamente comuni non solo nei paesi a più alto reddito ma anche in quelli in via di sviluppo. In effetti, chi ha dietro le spalle una vita segnata dalle difficoltà economiche identifica il benessere nell'abbondanza di cibo e nell'affrancamento dalla

fatica fisica e, pertanto, guarda con indulgenza i figli o i nipoti, obesi fin dall'infanzia, passare interi pomeriggi davanti alla televisione sgranocchiando patatine e bevendo aranciata.

L'aumentata frequenza dell'obesità giovanile sta portando sempre più in basso l'età di esordio del diabete di tipo 2 (una volta si definiva diabete dell'adulto per distinguerlo da quello che necessita di trattamento insulinico e che è più frequente nei giovani) e oggi questa forma di diabete si osserva già tra gli adolescenti.

L'epidemia di diabete non è inarrestabile; circa il 60% dei casi di diabete può essere prevenuto con



semplici modifiche dello stile di vita. È per questo motivo che il tema scelto per la Giornata Mondiale del Diabete di quest'anno è "Educazione sanitaria e prevenzione del diabete". Oggi è possibile per ognuno di noi quantificare il proprio rischio di sviluppare il diabete sulla base di poche semplici informazioni: età, familiarità, presenza di sovrappeso (specie se il grasso ha una localizzazione addominale), pressione arteriosa elevata, aumento dei trigliceridi; a queste va aggiunta la misurazione della glicemia (la valutazione del rischio individuale di sviluppare diabete, inclusa la determinazione della glicemia, verrà effettuata gratuitamente in molte piazze in occasione della Giornata Mondiale del Diabete per informazioni www.giornatadel diabete.it). In presenza di un rischio elevato il medico di



Chi è
Presidente
eletto
della Società
Italiana
di
Diabetologia

famiglia è in grado di stabilire se occorrono ulteriori valutazioni diagnostiche presso una struttura diabetologica o se è sufficiente intraprendere quelle misure comportamentali che si sono dimostrate efficaci nella prevenzione del diabete: perdita di qualche chilo per chi è in sovrappeso, almeno trenta minuti al giorno di attività fisica (passeggiate, ballo, giardinaggio, sport), riduzione della quota di grassi nell'alimentazione abituale e aumento del consumo di legumi, verdura e frutta (quella meno zuccherina). Il diabete non si evita ignorandolo; la consapevolezza dei possibili rischi rappresenta il primo passo per fare le scelte giuste per poterlo evitare, almeno nella maggior parte dei casi.

* **Professore ordinario
di Endocrinologia
e Metabolismo
Università Federico II
Napoli**

Se è rischio elevato

Il medico di famiglia

può stabilire

le ulteriori valutazioni

Sabato 14

Visite gratuite

nelle piazze italiane

per la prevenzione