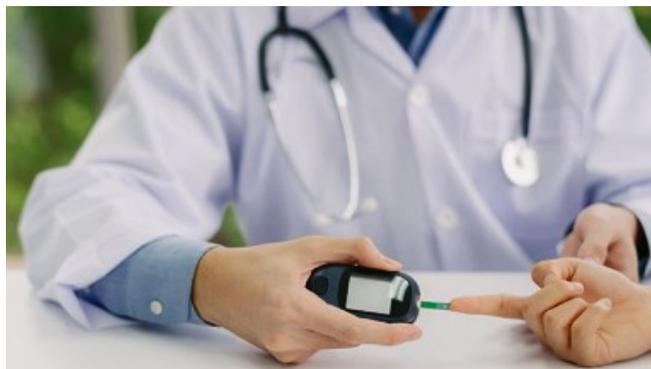


## Consigli web ai diabetici

### UN COMPAGNO DI VIAGGIO PER TUTTA LA VITA



Sappiamo per certo che in Italia le persone con diabete sono 3,7 milioni e si ipotizza che un altro milione è diabetico senza saperlo. Di tutta questa popolazione a rischio, l'80% è affetto da un diabete di tipo 2, cioè non insulino-dipendente (che è invece il diabete di tipo 1) e la maggior parte di questi diabetici (8 su 10) non controlla con la

dovuta frequenza i valori nel sangue del glucosio (normale tra 60 e 100 mg/dL) e dell'emoglobina glicata (deve restare da 48 a 59 mmol/mol, cioè inferiore al 7%), con il rischio di sviluppare gravi complicanze.

Avere una malattia cronica come il diabete, dalla quale non si guarisce, significa avere per tutta la vita uno scomodo "compagno di viaggio", con il quale però ci si può sempre mettere d'accordo.

A raccontare come per molti diabetici sia difficile l'esistenza, quando sarebbe possibile semplificarla ed evitare gravi complicanze, ci pensa la campagna "Non complicarti il diabete!", promossa da Novo Nordisk.

Il sito web [www.noncomplicartiildiabete.it](http://www.noncomplicartiildiabete.it) è online con consigli e suggerimenti su una corretta alimentazione, una giusta attività fisica e una continua aderenza alle terapie prescritte.

E' in arrivo anche una miniserie web che racconterà con ironia e leggerezza come il diabetico si complichì la vita senza un motivo, quando invece la soluzione è più semplice di quel che si creda.

«L'accettazione di proseguire con la terapia è molto importante per il paziente diabetico perché se questo impegno non avviene vi è il rischio di vivere in contrasto con il diabete stesso – fa presente **Paolo Di Bartolo**, presidente dell'Associazione medici diabetologi (Amd) – e di aumentarne le conseguenze nei confronti di altre patologie concomitanti».

La dieta, l'attività fisica, la terapia, il monitoraggio glicemico, le visite mediche, l'attenzione ad altre malattie e il rischio delle complicanze rappresentano una routine faticosa e stressante che può condurre spesso a depressione, ansia e disturbi del comportamento alimentare.

Il valore dell'emoglobina glicata (HbA1c), l'eccesso di peso e i rischi micro- e macro-vascolari sono i fattori chiave da tenere sotto controllo.

Le ultime Linee guida raccomandano che un diabetico di tipo 2 con un profilo di rischio cardiovascolare o che abbia già avuto un evento vascolare debba essere trattato anche con un farmaco di protezione per il cuore e il cervello, onde prevenire infarti e ictus.

L'innovazione terapeutica aiuta questi pazienti con diabete di tipo 2 a gestire meglio la malattia e il percorso di cura utilizzando farmaci più efficaci e "intelligenti", che

riducono la glicemia quando è alta e che non agiscono quando è normale.

**Giancarlo Sansoni**