

Amici del Diabetico



La Newsletter di AD - 13 febbraio 2013 n. 2

Diabete e autocontrollo

Il valore dell'automonitoraggio per tenere sotto controllo la pressione

E' possibile raggiungere un buon controllo della pressione attraverso un automonitoraggio domiciliare? Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Lancet, gestire il monitoraggio da soli è possibile ricorrendo al tele monitoraggio a distanza dopo aver imparato a misurare correttamente la pressione e trasmettendo i dati telematicamente al medico. Al paziente, secondo un piano concordato preventivamente, veniva delegata anche la possibilità di aumentare le dosi del farmaco o di aggiungerne di nuovi qualora i valori risultassero superiori alla soglia prestabilita (almeno 5 volte in un mese). Se anche in quest'ultimo caso i valori fossero rimasti sopra detta soglia, ovviamente si tornava dal medico per una rivalutazione della terapia. Stando, comunque, ai dati ottenuti dalla ricerca dopo 6 mesi la delega al paziente ha sortito risultati positivi, portando a -20 mm/Hg la pressione riscontrata dal "fai da te". Vedremo adesso quali sono i vantaggi di tale pratica. Prima di tutto il medico viene in possesso di un gran numero di dati ed è quindi in grado di giungere a delle valutazioni più affidabili rispetto alle letture sporadiche; dal canto suo il paziente si sente maggiormente coinvolto nell'aderire alla terapia ed è più attento. Non solo, ma viene a determinarsi un circuito virtuoso che può portare il medico ad assegnare al paziente un limitato margine di decisione nell'aggiustamento della terapia conseguente alle letture. E' evidente che il grado di libertà non è valido per tutti ma va concesso a pazienti consapevoli e responsabili e va valutato caso per caso prima di introdurre "mano libera" come pratica clinica comune. L'automonitoraggio ben fatto e la trasmissione dati al medico viene consigliato a tutti.



Il controllo glicemico normalizza il rischio di ischemia?

Uno studio pubblicato su "European Heart Journal" ha confermato l'importanza di un buon controllo glicemico per chi soffre di diabete per prevenire il rischio di ischemia. Lo studio ha preso in esame 205 pazienti reclutati al momento della diagnosi di diabete e un gruppo di persone altrettanto numeroso, composto di soggetti non diabetici. A distanza di 20 anni i soggetti con un buon controllo glicemico hanno mostrato un rischio di morte per malattia ischemica assai vicino a quello riscontrato nei pazienti sani. Nei soggetti con un cattivo controllo glicemico la mortalità è quadruplicata. A ben ragione i risultati confermano che un buon controllo del glucosio riduce notevolmente il rischio di complicazioni coronariche nei pazienti malati di diabete.

Soglie consigliate per mantenere un buon compenso: quando conoscere e misurare diventa moderazione



Nella nostra attività quotidiana di vita associativa e tra gli amici la domanda ricorrente riguarda la soglia dei valori oltre i quali si entra nell'orbita della patologia diabetica. Nella maggior parte dei casi le persone scoprono di avere il diabete grazie al test della glicemia inserito in altri esami richiesti per altre tipologie di indagini. Secondo la letteratura corrente due valori anche di poco superiore a 126 mg/dl porterebbero il soggetto ad essere "classificato" come diabetico. Certo, prima di una sentenza definitiva vanno verificate alcune condizioni, perché il valore rilevato è collegato a diversi fattori ed è opportuno essere prudenti senza creare inutili allarmismi. Però qualche segno di pericolo si è manifestato e allora occorre ripetere il test a digiuno. Tradizionalmente si è sempre effettuato il cosiddetto esame "perfetto" al fine di rilevare le alterazioni che intervengono bevendo un bel bicchierone di acqua con circa 75 gr di zucchero in essa sciolto. In questa circostanza la glicemia viene misurata prima e poi più volte nelle ore seguenti. Se dopo due ore la glicemia si presenta compresa tra i 140 e i 200 mg/dl si parla di ridotta tolleranza ai carboidrati; sopra il limite di 200 si parla di diabete vero e proprio. In ogni caso, al di là delle diverse interpretazioni di questi valori, in casi del genere si può intravedere una situazione di «pre-diabete» (definizione americana) o, comunque, di 'anticamera del diabete', alla quale è opportuno prestare la doverosa attenzione cominciando a rivedere il proprio stile di vita. Parlando delle persone con diabete, invece, quanti sanno quali sono i valori entro cui mantenersi per ottenere una buona emoglobina glicata, che allontana sicuramente il sopraggiungere delle cosiddette complicanze diabetiche? Normalmente una persona non diabetica presenta valori sotto la soglia del 6%; per un diabetico è importante mantenersi al di sotto del 6,5-7% anche

se è corretto interpretare questi valori personalizzandoli. Un diabetico consapevole deve possedere le conoscenze necessarie sui valori definendo una strategia di rientro nel caso di limiti elevati. In un altro articolo di questo Notiziario abbiamo parlato dell'importanza di utilizzare glucometri che consentono di trasferire i dati sul Personal Computer; attraverso la lettura e l'interpretazione dei grafici il paziente e il medico, fotografano il punto di partenza, per poi stabilire degli obiettivi da raggiungere attraverso un tracciato chiaro, realistico e condiviso. Questo percorso si deve inserire in una cultura del miglioramento; in particolare il paziente deve riconsiderare alcune abitudini di vita prendendo il controllo della propria patologia. Inoltre, le misurazioni devono condurlo ad una moderazione, imparando ad usare la libertà (la delega del Diabetologo) per recuperare uno stile di vita sano, per compiere tutte quelle scelte che possono portare al rispetto del proprio corpo e non essere così di peso agli altri componenti della famiglia. Pubblichiamo di seguito una tabella indicativa dei valori glicemici correlati ai risultati dell'emoglobina glicata.

Valori glicemici medi	Valori glicata
Glicemia media di 135 mg/dl	6%
Glicemia media di 170 mg/dl	7%
Glicemia media di 205 mg/dl	8%
Glicemia media di 240 mg/dl	9%
Glicemia media di 275 mg/dl	10%
Glicemia media di 310 mg/dl	11%
Glicemia media di 345 mg/dl	12%

Secondo gli Standard di Cura definiti recentemente dalle Associazioni dei Medici Diabetologi A.M.D. e S.I.D., una persona con diabete deve sforzarsi di mantenere i valori della glicemia a digiuno tra i 90 e i 130 mg/dl e quelli postprandiali al di sotto di 170-180 mg/dl.