

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	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.
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%	