Gestire il diabete quando fa caldo

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

L'estate non è ancora finita e molte persone approfittano di questi giorni di caldo per fare le vacanze. Chi ha il diabete, però, dovrebbe adottare qualche cautela. Scopriamo quale.

Con il gran caldo dell'estate gestire il diabete può essere più difficile che in altre stagioni. Per Barbara Predieri, docente dell'Università di Modena e Reggio Emilia, Unità Operativa Complessa di Pediatria del Policlinico di Modena, è importante prestare attenzione e prendere misure adeguate per mantenere la glicemia sotto controllo" nonostante i fattori di rischio come il caldo, lo stress, il cambio di abitudini a tavola, di orari o di attività sportive. È **10 COSE DA NON SOTTOVALUTARE** "Le alte temperature possono influenzare il metabolismo e l'assorbimento dell'insulina: l'eccessivo calore può causare una maggiore sudorazione e un aumento della disidratazione che può determinare una ridotta efficacia dell'insulina, aumentando quindi la glicemia. Ma non finisce qui, perché ci sono altri elementi che vanno considerati, pezzi di un grande puzzle che si incastrano diversamente e che devono essere discussi con il diabetologo di riferimento", spiega Predieri, che parla delle 10 cose da non sottovalutare in estate per chi ha il diabete, in particolare il tipo 1.

- 1. Cambio di routine:** le vacanze, i viaggi o le attività all'aperto possono portare a pasti irregolari, orari di sonno diversi e cambiamenti nell'esercizio fisico. Queste variazioni possono influenzare i livelli di zucchero nel sangue e rendere più difficile il controllo della glicemia. Spesso ci si ritrova a fare attività frenetiche, ma occorre ricordare l'importanza di rispettare anche in estate il tempo d'attesa tra la somministrazione di insulina e l'inizio del pasto per evitare un successivo rialzo della glicemia.
- 2. Aumento attività fisica:** L'esercizio fisico può abbassare i livelli di zucchero nel sangue, quindi è importante adattare il piano terapeutico per prevenire l'ipoglicemia. È consigliabile evitare di praticare attività sportive durante le ore più calde della giornata e mantenere sempre un buon stato di idratazione.
- 3. Consumo di cibi zuccherati o bevande alcoliche:** Gelati, bibite gassate o cocktail alcolici possono causare variabilità glicemica e rendere più difficile il controllo del diabete. A volte risulta difficile resistere a queste tentazioni e, nel caso si decida di assumerli, occorre considerare il duplice effetto (ipo- e iperglicemizzante) che possono avere. Il consiglio è di parlarne prima con il proprio team diabetologico, ricordando però che questi "sgarri" estivi non devono diventare abituali.
- 4. Aumento di carboidrati:** le occasioni per uscire e mangiare fuori, anche più del solito, in estate aumentano. È preferibile consumare cibi leggeri, senza dimenticare nei pasti i piatti a base di carboidrati (vanno benissimo le insalate di pasta e/o di riso e/o bruschette e/o focacce-pane), verdura e frutta (ricchi di acqua, vitamine e sali minerali) che, favorendo un assorbimento più lento dei carboidrati, aiutano a mantenere stabili i livelli glicemici.
- 5. Livelli di idratazione:** con il caldo si tende a bere nel momento in cui si ha sete, ma è fondamentale evitare la disidratazione. Non tutti sanno che il consumo di acqua aiuta a mantenere efficace l'azione dell'insulina permettendo livelli di glicemia più stabili, evitando l'iperglicemia che a sua volta aumenta la disidratazione per la perdita di liquidi attraverso le urine. Questo spiega quanto sia fondamentale bere abbondantemente nel periodo estivo senza aspettare di avere lo "stimolo" della sete, soprattutto per chi ha il diabete. Bisogna prediligere acqua o tè/tisane fatti in casa senza zucchero, evitando succhi, bevande energetiche e integratori sportivi, salvo indicazioni specifiche del proprio medico. Occorre inoltre ricordare che i sensori glicemici funzionano al meglio quando la persona è ben idratata.
- 6. Sbalzi di temperatura e stress:** entrare e uscire dall'acqua del mare o della piscina oppure passare da un ambiente molto freddo all'esterno può provocare un abbassamento della glicemia perché il caldo causa dilatazione dei vasi sanguigni determinando a volte un assorbimento più rapido dell'insulina e il conseguente più rapido consumo del glucosio. Anche le situazioni di stress o disagio durante una vacanza o anche durante il viaggio per arrivarci, possono influenzare la variabilità della glicemia, che

spesso aumenta. **7. Cambio fuso orario:** il trasferimento e il soggiorno in località straniere può voler dire modificare anche l'orario dei pasti, delle misurazioni glicemiche e delle terapie. Se il cambiamento è di poche ore, puoi adattare lentamente gli orari dei pasti e delle dosi di insulina o farmaci. Se il cambiamento è più significativo, potrebbe essere necessario consultarsi con il proprio medico di riferimento per pianificare in modo adeguato le regolazioni. A destinazione raggiunta o durante il lungo viaggio, bisogna ricordarsi di modificare l'ora nei microinfusori e ricevitori dei sensori poiché l'aggiornamento non avviene in automatico. Prima di partire procurarsi scorte di farmaci e presidi tecnologici sufficienti per tutto il periodo di vacanza per far fronte a ogni evenienza. In caso di procedure di controllo (es. aeroporto) è necessario avere il certificato del diabetologo per portare farmaci e presidi nel bagaglio a mano e perché per sensori e microinfusori è consigliabile evitare di entrare negli scanner. **8. Cambiamenti nella terapia:** Grazie all'utilizzo dei sensori oggi è possibile monitorare con maggiore regolarità la glicemia, intervenendo tempestivamente sia in caso di glicemia alta che bassa. Occorre quindi avere sempre a portata di mano l'insulina e carboidrati a rapido assorbimento. L'insulina in uso si conserva a temperatura ambiente, senza però dimenticare che può essere meno stabile a temperature elevate, e quindi va conservata bene per non influenzarne l'efficacia. Può essere di aiuto avere sempre con sé un contenitore refrigerato nel quale è bene conservare anche il glucagone iniettivo, mentre quello in formulazione spray nasale può stare a temperatura ambiente. **9. Divertimento non programmato:** in vacanza è frequente decidere di provare qualche attrazione particolare senza essere necessariamente degli sportivi (es. luna park, parchi acquatici, musei interattivi, etc). L'imprevedibilità di movimento e divertimento è tipica dei soggetti in età evolutiva ed è consigliabile, per evitare sbalzi di glicemie, controllare sempre i livelli in anticipo. La terapia con sistemi tecnologici permette sicuramente una maggiore flessibilità rispetto alla terapia iniettiva. **10. Utilizzo della tecnologia:** si conferma un valido supporto per la gestione del diabete di tipo 1. L'utilizzo di piccoli device adesivi e impermeabili che permettono la misurazione in continuo dei livelli del glucosio, alcuni dei quali avvisano anche in anticipo di eventuali cali di zucchero, e l'infusione di insulina attraverso microinfusori, permettono una maggiore flessibilità nella gestione della terapia. Un approccio consapevole e l'utilizzo di dispositivi adeguati possono garantire una migliore gestione del diabete anche durante il caldo estivo. L'effetto delle temperature grava anche su microinfusori e sensori. La maggiore sudorazione e lo stare molto tempo in acqua possono favorire il distacco precoce dei dispositivi in uso. È bene utilizzare accessori per favorire un maggior "ancoraggio" (es. cerotti, fasce), ma è importante ricordare di portare sempre con sé un set microinfusore e un sensore di scorta. Per le attività acquatiche, in caso di microinfusore con tubi, si consiglia di toglierlo e metterlo all'ombra, mentre i modelli a cerotto (patch pump) e i sensori sono impermeabili e non necessitano di questa precauzione. —

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it