

---

## Diabete, conti alla mano

**Autore:** Luciano Donati

**Fonte:** Città Nuova

Il diabete è una malattia molto frequente nelle società economicamente sviluppate. Si calcola che i diabetici nel mondo siano 180 milioni circa, di cui 2 in Italia. Il 10 per cento della spesa sanitaria italiana è dovuto a questa malattia, con risultati scadenti sulla qualità della vita di chi ne soffre. Questa patologia è dovuta ad un'anomala o mancata produzione d'insulina da parte del pancreas, importante ghiandola situata nella zona posteriore dell'addome. Ciò non consente la trasformazione dello zucchero ingerito in energia ed il suo passaggio nei tessuti, indispensabile per la loro vitalità. Avviene così che il glucosio si deposita nelle piccole arterie deteriorandole, anziché svolgere la sua importante funzione di nutriente. Di qui il danno silenzioso, lento, ma irreversibile agli occhi, al cuore ed alle grosse arterie, all'importante funzione renale e cerebrale. Bene fanno, quindi, le associazioni preposte e le società scientifiche a ricordarlo ogni anno, organizzando convegni ed anche ambulatori in oltre 250 piazze delle varie città per consentire la misurazione gratuita dello zucchero nel sangue (glicemia) negli ultraquarantenni. Per 8 diabetici su 10 l'errore metabolico congenito si associa ad aumento di peso dovuto ad errata o eccessiva alimentazione e a sedentarietà. Lo prova il fatto storicamente accertato che, durante le carestie e le guerre che hanno funestato l'Europa nei secoli scorsi, il diabete quasi scompariva, così come avviene oggi nelle società più povere del terzo mondo. Ne dobbiamo concludere che la civiltà industriale, nel consentire buona alimentazione e la scomparsa dei lavori pesanti che richiedono dispendio energetico, crea le premesse per far emergere l'errore metabolico congenito che è alla base della malattia. Il diabetico in eccesso di peso non è semplicisticamente un mangione, ma un malato per un errore congenito del metabolismo dei carboidrati. La riprova si ha tenendo presente che non tutti gli obesi sono diabetici, ma solo il 25 per cento di essi. Il diabetico obeso è dunque l'esempio indicativo di una malattia che si realizza se c'è una predisposizione geneticamente determinata, insieme con un ambiente economicosociale che consente una ricca alimentazione. Come prevenirlo allora? Controllando periodicamente il peso e, se necessario, osservando una dieta da concordare con il medico di fiducia. Il movimento, o meglio un'attività sportiva non competitiva che diventi parte integrante del proprio stile di vita, è un altro pilastro nella prevenzione di questa malattia. Ciò è imperativo per quegli 8 casi su 10 affetti da diabete insulino-indipendente, in cui la produzione d'insulina c'è, anche se anomala. Per quei 2 casi su 10 in cui il pancreas non produce più insulina, i cosiddetti diabetici insulino-dipendenti, è purtroppo necessaria la somministrazione d'insulina due o tre volte il giorno per via sottocutanea, fermo restando che dieta e moto debbono essere ugualmente osservati.