

Il 14 novembre scorso si è tenuta la Giornata mondiale del diabete.

Prevenzione e cura del diabete

La Giornata mondiale del diabete si tiene dal 1991 ogni 14 novembre. La data corrisponde al giorno della nascita di Frederick G. Banting, lo scienziato che scoprì l'insulina. Questa giornata è destinata alla sensibilizzazione del grande pubblico nel mondo intero riguardo al diabete, alle sue cause e alle sue ripercussioni sulla vita di tutti i giorni delle persone che ne sono affette.

In Svizzera il diabete colpisce circa 150mila persone mentre altre 100mila sono malati senza saperlo. Sovrappeso e vita sedentaria sono i primi imputati per l'insorgere della forma di tipo 2. Nei prossimi 6 anni verranno lanciati sul mercato almeno una dozzina di nuovi farmaci, che seguiranno sempre più la fisiologia dell'organismo. All'Ospedale Regionale di Locarno sono disponibili le terapie ad oggi più innovative e un servizio di ambulatorio che accompagna il paziente in ogni aspetto della malattia, a cominciare dalla prevenzione.

Sono almeno 15 i nuovi farmaci in stadio avanzato di sperimentazione per la cura del diabete di tipo 2. La popolazione mondiale in fase prediabetica è il triplo dei pazienti diabetici. In Svizzera i malati sono circa 150mila ma si stima che altre 100mila abbiano il diabete senza saperlo. Il sovrappeso e la mancanza di attività fisica sono i maggiori fattori di rischio per il tipo 2. Un enorme aumento della diffusione di questa pandemia è alle porte ed il settore ha un forte bisogno di strumenti migliori per prevenire la progressione della malattia.

Secondo un recente studio che ha analizzato le potenzialità di mercato dei nuovi prodotti farmaceutici, l'industria affronterà la diffusione ormai globale del diabete con un flusso continuo di lanci di nuovi prodotti nei prossimi sei anni. Novità si attendono dal prossimo congresso europeo EASD di Barcellona a fine settembre. «I nuovi farmaci seguiranno sempre più la fisiologia dell'organismo, minimizzando gli effetti collaterali – spiega il dr. Fabio Ramelli, caposervizio di diabetologia ed endocrinologia all'Ospedale Regionale di Locarno – l'obiettivo per il momento è influire sulla storia della malattia, considerando che è una patologia legata a molti fattori. Nel nostro Centro abbiamo a disposizione tutte le terapie più innovative e siamo attenti a quanto di buono realizza la ricerca. Attendiamo novità nel campo delle staminali, mentre sono già realtà i farmaci che evitano il rischio di ipoglicemia» – prosegue il dr. Ramelli – «Accanto alle nuove cure però è importante anche informare il paziente ed educarlo nel seguire le terapie».

In questo ambito è molto attivo l'ambulatorio di diabetologia, che accompagna il paziente nella gestione della malattia, al quale si rivolgono pazienti con diabete di tipo 1 e 2 e con la forma gestazionale. «Il servizio è in continua crescita, perché ci sono tanti casi e la diagnosi è sempre più precoce. I pazienti apprezzano l'esser seguiti regolarmente – afferma Isabelle Avosti, infermiera specializzata in diabetologia – il primo passo è far capire ai



Il Dr. med. Fabio Ramelli, medico capo servizio di diabetologia ed endocrinologia all'Ospedale Regionale di Locarno



Le signore Isabelle Avosti e Stefania Mazzoleni, infermiere consulenti in diabetologia all'Ospedale Regionale di Locarno

malati che si tratta di una patologia cronica e quindi è importante seguire le regole della terapia. Non significa soltanto assumere le medicine ma anche fare i controlli, ad esempio andare dall'oftalmologo per controllare il fondo dell'occhio. Inoltre coinvolgiamo anche i parenti».

Importante è anche il servizio per il 'piede diabetico': ogni sei settimane si svolge un controllo e si valuta anche la glicemia, se il paziente prende i farmaci, la sua dieta, quindi una azione duplice di prevenzione e cura del malato. «Ci rivolgiamo sia a chi ha già ulcere croniche sia a chi ha bisogno della cura preventiva del piede diabetico, vale a dire taglio delle unghie, rimozione di calli e ipercheratosi, idratazione della pelle, verifica

della sensibilità del piede e controllo degli spazi interdigitali. La prestazione è coperta dalla base della Cassa Malati fino a 18 volte all'anno – aggiunge Avosti – In questo modo si può identificare subito una minima lesione, che a volte sfugge al paziente stesso. Così facciamo attività di prevenzione delle complicazioni. Come ambulatorio accompagniamo quindi il paziente sotto ogni aspetto, lo sosteniamo, identifichiamo le evoluzioni del piede e talvolta scopriamo anche altri problemi dovuti al diabete».

Dr med. Antonio Caperna

Un ambulatorio attento al paziente

Un servizio attento al paziente, che prende in carico la globalità della sua condizione e mette al centro la persona. È l'ambulatorio diabetologico dell'Ospedale Regionale di Locarno 'La Carità', nelle parole di uno dei tanti malati che si recano nella struttura con periodica cadenza. È il caso del signor Mario Gaiardelli, 67 anni.

Come valuta il servizio di diabetologia?

«Sono molto contento. Sono seguito in ogni aspetto. Mi spiegano come affrontare la malattia e anche tutto quello che ruota intorno ad essa. Mi consigliano, ad esempio, su cosa mangiare, come dividere i pasti per i carboidrati. È molto utile».

Con quale frequenza si reca all'ambulatorio?

«Faccio controlli ogni 3 mesi dal medico e una volta al mese vado all'ambulatorio. Per prima cosa mi controllano i piedi. Sono molto importanti per chi è diabetico. Non devono essere secchi e devo star attento alla circolazione, che non è sempre ottimale come una volta. Mi danno creme specifiche e sono soddisfatto. Si controlla la glicemia e mi spiegano se ci sono novità per la terapia».

Da quanto tempo ha scoperto di essere diabetico?

«Sono ormai 30 anni che vivo con questa malattia. Per fortuna oggi la situazione è molto migliorata anche per la terapia. Le 'penne' da infusione insulinica sono più moderne. Si fa una vita più normale».



Il signor Mario Gaiardelli con la signora Isabelle Avosti, infermiera consulente in diabetologia

Terapia, nuovi studi dal Congresso Europeo di Barcellona

Tra le novità terapeutiche presentate al 49° Congresso della European Association for the Study of Diabetes (EASD) a Barcellona c'è sicuramente l'innovativa insulina basale a lunga durata d'azione 'degludec'. I risultati di un nuovo studio dimostrano che l'80,5% delle persone in trattamento con degludec in associazione con metformina, non solo era in buon controllo glicemico dopo 2 anni, ma manteneva livelli di emoglobina glicata (HbA1c) al di sotto del 7% per ulteriori 26 settimane. Inoltre lo studio evidenzia che l'aggiunta di liraglutide alla terapia con degludec è particolarmente efficace per il raggiungimento dell'obiettivo di controllo della glicemia. Lo studio rappresenta il prolungamento per 26 settimane della fase di estensione dello studio BEGIN ONCE LONG™. Sono state incluse persone con diabete in cura con degludec una volta al giorno in associazione con metformina già da 24 mesi; i partecipanti sono stati suddivisi in tre gruppi.

Possiamo prevenire l'insorgenza del diabete attraverso il cibo? È una delle domande alle quali cercherà di dare una risposta "InterAct", uno studio osservazionale di tipo prospettico che coinvolge oltre 24mila persone in otto nazioni europee. L'obiettivo è studiare come fattori genetici e stile di vita (in particolare dieta e attività fisica) interagiscano tra loro nello sviluppo del diabete tipo 2. I partecipanti all'InterAct fanno parte di una coorte di oltre 350 mila persone coinvolte nello studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), un progetto finanziato dalla Comunità Europea in corso in 10 nazioni europee.

Frutta e verdura: devono fare la parte del leone nella dieta. Da preferire, secondo i risultati di uno studio della 'famiglia' InterAct, vegetali a foglia verde (es. spinaci, cardi, indivia, ecc.) e ortaggi quali quelli a radice (es. carote, radichio, barbabietole, etc.). Si alla dieta che varia naturalmente a seconda della stagione.

La dieta anti diabete

Carne: in particolare carne rossa e insaccati aumentano il rischio di diabete.

Per questo è bene consumarla con grande parsimonia, portandola a tavola non più di 2-3 volte la settimana.

Uova: alimento ad elevato valore biologico, contenente proteine ricche di aminoacidi essenziali. Ma è anche una fonte importante di colesterolo. Da consumare dunque con moderazione: non più di 1-2 volte a settimana.

Pesce: gli studi condotti finora non concordano sull'effetto protettivo del pesce nei confronti del diabete; il pesce tuttavia rimane un alimento utile per la salute, in quanto ricco di acidi grassi omega-3.

Latte e latticini: semaforo verde per questi alimenti nella prevenzione del diabete? Lo studio InterAct non trova che il consumo di prodotti derivati dal latte riduca il rischio di diabete, ma osserva che un più alto consumo di derivati del latte fermentato (es. yogurt e formaggi freschi fermentati) sembra essere efficace nella prevenzione.