

Diabete, conoscerlo per prevenirlo

Il diabete è una malattia cronica, insidiosa e spesso silenziosa. Colpisce milioni di persone nel mondo e rappresenta oggi una delle principali sfide di sanità pubblica. Spesso non dà sintomi nelle fasi iniziali, eppure può causare gravi danni all'organismo se non diagnosticato e trattato per tempo. La buona notizia è che il diabete si può prevenire o, se già presente, si può tenere sotto controllo attraverso un corretto stile di vita e una gestione clinica mirata. Anche per questo, presso la Friulmedica, realtà del gruppo Policlinico Triestino, è disponibile un pacchetto di prevenzione e monitoraggio del diabete, pensato per offrire un percorso completo di valutazione, diagnosi precoce e supporto terapeutico. «Una diagnosi tempestiva può cambiare radicalmente la storia naturale della malattia», spiega il dr. Claudio Taboga, specialista in endocrinologia, diabetologia e nutrizione clinica.



Dr. Claudio Taboga

«Affianchiamo le persone con percorsi personalizzati di prevenzione, controllo e trattamento, integrando esami clinici, consulenze nutrizionali e monitoraggio regolare della glicemia». Con il termine “diabete mellito” si intende una condizione caratterizzata da un aumento del glucosio nel sangue (iperglicemia), che può avere cause differenti. Le forme più comuni sono due: il diabete di tipo 1, legato alla mancanza di insulina e trattato con somministrazioni insuliniche, e il diabete di tipo 2, causato da una progressiva insensibilità all'azione dell'insulina. Quest'ultimo è in forte crescita e viene spesso definito una “epidemia silenziosa”, favorita da abitudini scorrette, sedentarietà e alimentazione

diabete conclamato». La chiave sta nel modificare lo stile di vita: una dieta mediterranea equilibrata, con frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e olio extravergine d'oliva, associata a una attività fisica moderata e regolare, anche solo 30 minuti al giorno, può avere un impatto significativo. Nei soggetti in sovrappeso, perdere anche solo il 5-10% del proprio peso corporeo può bastare per migliorare il quadro glicemico e ridurre i fattori di rischio associati. In Friulmedica, ogni esame viene refertato direttamente dai medici specialisti. Anche la DEXA, utile per valutare eventuali complicanze ossee nei soggetti diabetici, viene analizzata e firmata da uno dei radiologi della struttura, tra cui il dr. Stefano Smania e



ipercalorica. In questo scenario, l'obesità – soprattutto addominale – gioca un ruolo centrale, associandosi anche ad altri fattori di rischio come ipertensione e ipercolesterolemia. Il diabete rappresenta un importante amplificatore del rischio cardiovascolare. E proprio perché i sintomi possono mancare per anni, è fondamentale sottoporsi a controlli regolari. Le società scientifiche raccomandano uno screening glicemico a digiuno ogni tre anni per tutte le persone sopra i 45 anni, soprattutto se sedentarie, sovrappeso, con familiarità per il diabete o già affette da patologie cardiovascolari. Le donne che hanno avuto una gravidanza con un neonato di peso superiore ai 4 chili sono a loro volta considerate a rischio. «La diagnosi di diabete arriva spesso dopo cinque o più anni dall'inizio dell'iperglicemia – sottolinea Taboga – quando sono già presenti complicanze. Invece, intervenire in fase di prediabete può ridurre fino al 60% il rischio di sviluppare il

il dr. Luigi Vito Lombardo. La sinergia con le altre specialità – dalla cardiologia alla nutrizione clinica – consente di costruire percorsi multidisciplinari di prevenzione e trattamento, sempre modulati sulle caratteristiche e le esigenze del singolo paziente. A Friulmedica, il diabete non viene affrontato come una semplice malattia cronica, ma come una condizione da conoscere, monitorare e gestire nel tempo. Perché la consapevolezza è il primo passo verso la salute. E la prevenzione, oggi più che mai, è la vera forma di cura.

Al prossimo appuntamento,
con un nuovo approfondimento



FriulMedica

CODROIPO
T. 0432 905679
SAN VITO
T. 0434 80283