DIABETE

Il Diabete è una malattia dovuta alla carenza di insulina nel sangue, un ormone prodotto dal pancreas che serve a metabolizzare gli zuccheri. Gli zuccheri sono la più importante fonte di energia per il nostro organismo, energia che serve ai muscoli per camminare, ai polmoni per respirare, al cervello per ragionare. Quando noi mangiamo, gli alimenti vengono assorbiti a livello intestinale ed entrano nel sangue. Poi, per poter essere utilizzati devono entrare nelle cellule. L’ingresso dello zucchero nelle cellule necessita di una chiave che apra la porta delle cellule e questa chiave è l’insulina. In assenza di insulina lo zucchero non entra nelle cellule ma rimane nel sangue e provoca il Diabete. Coloro che fanno uso di una dieta troppo ricca di zuccheri, stimolano in modo eccessivo le cellule del pancreas a produrre insulina e queste a lungo andare si esauriscono, producono sempre meno insulina dando luogo al Diabete. Esistono vari tipi di Diabete: - Diabete di tipi 1 quando la carenza di insulina si manifesta fin dalla nascita ed è dovuto ad una predisposizione genetica con distruzione autoimmune delle cellule del pancreas che producono insulina. – Diabete di tipo 2 che si manifesta in età adulta per l’uso eccessivo di cibi contenenti zucchero che stimolando troppo le cellule del pancreas le esauriscono. – Diabete insulino-resistente dovuto a una malattia autoimmune che produce anticorpi contro l’insulina e la distruggono. In tutti questi casi avremo un aumento di zuccheri nel sangue e quindi il Diabete. Le cellule non potendo utilizzare gli zuccheri per produrre energia, usano i grassi, ma questa via determina la formazione di acidi nel sangue, i corpi chetonici, l’acetone per intenderci, che danno un odore acre alle urine e all’alito. L’acidificazione del sangue inoltre non consente alle reazioni dell’organismo di avvenire in modo corretto. Quando c’è molto zucchero nel sangue, cioè la glicemia alta, questo viene eliminato attraverso le urine e trascina molta acqua con conseguente disidratazione e sete intensa. Inoltre l’eccesso di zucchero nel sangue favorisce il deposito di colesterolo nella parete dei vasi sanguigni soprattutto dei reni e della retina dell’occhio. Per fare diagnosi di Diabete basta eseguire l’esame della Glicemia a digiuno. Se è superiore a 126 mg/dl è diabete. Nel Medioevo i Medici europei facevano diagnosi di diabete assaggiando le urine dei pazienti che in presenza di zucchero avevano un sapore dolciastro. In assenza di diabete lo zucchero non compare nelle urine. In Italia il 5% della popolazione è affetta da diabete. In America addirittura una persona su 5 al di sopra dei 65 anni ha il diabete. Nei paesi occidentali, a causa dell’uso smodato di dolci il diabete è in costante aumento. I fattori che favoriscono la comparsa del diabete sono: la familiarità, una dieta ricca di zuccheri, l’obesità, l’aumento del colesterolo, la pressione alta.

PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL DIABETE Sia la prevenzione che il trattamento richiedono uno stile di vita adeguato con dieta povera di zuccheri e ricca di fibre, come frutta, verdura, cereali integrati e l’esercizio fisico con almeno un’ora di camminata al giorno. Quando il diabete è conclamato il diabetologo prescriverà la terapia con antidiabetici orali come la Metformina che riduce i livelli di zucchero nel sangue: - diminuendo la produzione di zucchero nel fegato, - riducendo l’assorbimento di zuccheri alimentari da parte dell’intestino - aumentando la sensibilità all’insulina da parte delle cellule

Quando la terapia orale non è più sufficiente il diabetologo imposterà una terapia insulinica per sostituire l’insulina mancante. Grazie alle nuove biotecnologie l’insulina oggi può essere prodotta da ceppi batterici opportunamente trattati con l’inserimento di geni.