

Capire il diabete gestazionale

Il diabete gestazionale è una forma di diabete che si verifica durante la gravidanza. Circa il 12-14% delle donne incinte svilupperà il diabete gestazionale, di solito nel periodo compreso tra la 24esima e la 28esima settimana di gravidanza.

Nella maggior parte dei casi, il livello di glucosio nel sangue tornerà ai valori di riferimento normali dopo la nascita del bambino, e la donna non avrà più il diabete. Tuttavia, alcune donne continueranno ad avere livelli alti di glucosio nel sangue anche dopo il parto e questo porterà ad una diagnosi di diabete di tipo 2.

Il diabete è una malattia caratterizzata dalla presenza di eccessivo glucosio (zucchero) nel sangue.

Il glucosio è un'importante fonte di energia per il corpo. Si trova nei cibi che contengono carboidrati, come ad esempio pane, pasta, riso, cereali, frutta, verdure contenenti amido, latte e yogurt. Il corpo trasforma i carboidrati in glucosio che poi si riversa nel flusso sanguigno.

L'insulina è necessaria per permettere al glucosio presente nel flusso sanguigno di raggiungere le cellule così da poter essere usato per la produzione di energia. L'insulina presente nel corpo viene prodotta dal pancreas.

Durante la gravidanza, alcuni degli ormoni prodotti dalla placenta possono ridurre l'efficacia dell'insulina. Il pancreas deve quindi produrne in maggior quantità per tenere i livelli di glucosio nel sangue entro valori di riferimento normali. Se il pancreas non riesce a produrre abbastanza insulina, i livelli di glucosio nel sangue aumentano e si sviluppa il diabete gestazionale.

Gestire il diabete gestazionale può aiutarvi a mantenere i livelli di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento normali per una gravidanza sana.



Chi è a rischio di diabete gestazionale?

Le donne che corrono un rischio maggiore di sviluppare il diabete gestazionale sono coloro che:

- » hanno dai 40 anni in su
- » hanno in famiglia qualcuno che ha avuto il diabete di tipo 2 o hanno una parente di primo grado (madre o sorella) che ha avuto il diabete gestazionale
- » hanno un peso corporeo superiore ai valori considerati sani
- » hanno avuto livelli alti di glucosio nel sangue in passato
- » sono di origine aborigena o delle Isole dello Stretto di Torres
- » sono di origine melanesiana, polinesiana, cinese, asiatica sudorientale, mediorientale o indiana
- » hanno avuto il diabete gestazionale in gravidanze precedenti
- » hanno la sindrome dell'ovaio policistico
- » hanno avuto in precedenza un bambino di grosse dimensioni (di peso superiore ai 4,5 kg)
- » assumono alcuni tipi di farmaci antipsicotici o steroidi
- » sono aumentate di peso troppo rapidamente nella prima metà della gravidanza.



Come viene diagnosticato il diabete gestazionale?

- Tutte le donne incinte dovrebbero sottoporsi al test per il diabete gestazionale tra le 24 e le 28 settimane (eccetto le donne alle quali è stato diagnosticato il diabete di tipo 1 o di tipo 2 prima della gravidanza).
- Le donne che hanno fattori di rischio per il diabete gestazionale potrebbero venir sottoposte al test nelle fasi preliminari della gravidanza.
- Il diabete gestazionale viene diagnosticato usando un test orale di tolleranza al glucosio (OGTT, oral glucose tolerance test). Il test viene eseguito presso un laboratorio di analisi cliniche. Dovrete stare a digiuno la notte prima di sottoporvi al test.
- Vi verrà fatto un prelievo di sangue per controllare i livelli di glucosio nel sangue a digiuno. In seguito, vi verrà data una bevanda zuccherata e vi verranno fatte le analisi del sangue una e due ore dopo. Vi verrà chiesto di stare sedute e di aspettare tra un test e l'altro.
- Se i livelli di glucosio nel sangue sono al di sopra dei valori di riferimento normali nel test fatto a digiuno, o in quello fatto una o due ore dopo, significa che avete il diabete gestazionale.

Se vi viene diagnosticato il diabete gestazionale, ci sono dei professionisti sanitari che possono aiutarvi.

Perché è importante gestire il diabete gestazionale?

Se i livelli di glucosio nel sangue sono alti durante la gravidanza, il glucosio passa attraverso la placenta e arriva al bambino che così produce più insulina. Questo può provocare la crescita eccessiva del bambino, e ciò può causare problemi durante il parto, e può far aumentare il rischio di parto prematuro o la necessità di ricorrere al parto cesareo.

Dopo la nascita, il bambino potrebbe essere a rischio maggiore di avere livelli bassi di glucosio nel sangue (ipoglicemia). Questo perché il bambino non riceve più il glucosio supplementare dalla madre, mentre continua a produrre più insulina, provocando un calo nei livelli di glucosio nel sangue.

Le donne con diabete gestazionale corrono anche maggiori rischi di avere la pressione del sangue alta durante la gravidanza.

Come si gestisce il diabete gestazionale?

Ci sono dei professionisti sanitari che possono aiutarvi quando vi viene diagnosticato il diabete gestazionale. Questi includono medici specialisti, educatori per il diabete e dietologi, che possono aiutarvi a tenere i livelli di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento. Questo sarà il miglior presupposto perché la gravidanza abbia il miglior esito possibile per voi e per il vostro bambino.

Potete gestire il diabete gestazionale seguendo un piano alimentare sano, facendo regolare attività fisica e tenendo sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue. Questo vi aiuterà a tenere i livelli di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento normali per una gravidanza sana. Vi aiuterà anche a gestire l'aumento di peso durante la gravidanza. Alcune donne avranno anche bisogno di assumere un farmaco chiamato Metformin o fare iniezioni di insulina per aiutare a gestire il diabete gestazionale.

Alimentazione sana

Un'alimentazione sana è importante per aiutarvi a mantenere i livelli di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento, e per fornirvi il fabbisogno nutrizionale di cui avrete bisogno per una gravidanza sana e per un aumento di peso entro valori considerati sani.

Mangiar bene quando si ha il diabete gestazionale significa scegliere il giusto tipo e la giusta quantità di cibi a base di carboidrati, limitando quelli ad alto contenuto di grassi saturi e mangiando una varietà di cibi nutrienti.

Scegliete il giusto tipo e la giusta quantità di cibi a base di carboidrati

I cibi a base di carboidrati sono una fonte importante di energia per il corpo, soprattutto durante la gravidanza. Questi cibi includono pane e cereali, granaglie, verdure a contenuto di amido (come patate, mais e patate dolci), frutta, legumi, yogurt e latte. Per gestire i livelli di glucosio nel sangue dovrete mangiare cibi che contengono carboidrati del tipo giusto e nella giusta quantità.

Mangiate cibi che contengono carboidrati ad ogni pasto e ad ogni spuntino. I carboidrati migliori sono quelli ad alto contenuto di fibre e a basso indice glicemico (GI, glycaemic index). I carboidrati a basso indice GI includono pane denso con cereali e semi, fiocchi d'avena, muesli naturale, pasta, riso bianco o integrale a basso GI, latte, yogurt, legumi e la maggior parte della frutta.

Dividere i cibi a base di carboidrati in tre piccoli pasti e due o tre spuntini può aiutarvi a tenere i livelli di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento e a mantenere stabili i livelli di energia. Assumere grandi quantità di carboidrati in un solo pasto o in un solo spuntino può causare un aumento eccessivo dei livelli di glucosio nel sangue.

Il vostro dietologo può suggerirvi la corretta quantità di carboidrati per voi.

Evitate cibi e bevande che hanno molti zuccheri aggiunti e scarso valore nutrizionale. Tra questi ci sono bevande gassate, sciroppi, torte, biscotti, cioccolato e dolci.

Limitate i cibi ad alto contenuto di grassi saturi

Mangiate meno grassi saturi scegliendo carni magre, pollo senza pelle e latticini parzialmente scremati, ed evitando il cibo da asporto e gli alimenti trasformati.

Mangiate piccole quantità di grassi sani, come olio d'oliva o di canola, frutti a guscio duro non salati, semi e avocado.

Mangiate una varietà di cibi nutrienti

Durante la gravidanza, il vostro corpo ha bisogno di sostanze nutritive supplementari, inclusi ferro e acido folico, per aiutare lo sviluppo del bambino. Mangiare una varietà di cibi nutrienti – includendo verdure, frutta, carni magre, latticini parzialmente scremati e pane e cereali integrali – può aiutarvi a fornire al corpo le sostanze nutritive supplementari di cui ha bisogno.

Anche la sicurezza degli alimenti è importante durante la gravidanza, perciò evitate i cibi ad alto rischio come carni lavorate, carni crude, frutti di mare freddi, uova crude, formaggi morbidi e verdure e insalate già pronte.

Un dietologo può consigliarvi su come fornire al corpo i nutrienti di cui ha bisogno durante la gravidanza, e può darvi informazioni sulla sicurezza degli alimenti e su una sana alimentazione in presenza di diabete gestazionale.



Attività fisica

L'attività fisica può aiutarvi a gestire i livelli di glucosio nel sangue durante la gravidanza e a gestire l'aumento di peso, oltre a mantenervi in forma in preparazione della nascita del bambino.

Ha anche altri vantaggi come la gestione di alcuni sintomi della gravidanza quali l'acidità di stomaco, la stitichezza e i dolori alla parte bassa della schiena.

Parlate con il vostro medico prima di iniziare o continuare qualsiasi forma di attività fisica durante la gravidanza.

Se avete il diabete gestazionale, è importante che cerchiate di essere attive ogni giorno. Le attività possono includere nuoto, camminata veloce, yoga o pilates per la gravidanza e esercizi in acqua.

Parlate col vostro educatore per il diabete degli effetti dell'attività fisica sui livelli di glucosio nel sangue, soprattutto se state prendendo l'insulina.

Monitoraggio dei livelli di glucosio nel sangue

Il monitoraggio dei livelli di glucosio nel sangue è una parte essenziale della gestione del diabete gestazionale. Un educatore per il diabete può mostrarvi come controllare i livelli di glucosio nel sangue usando un glucometro e può consigliarvi i valori di riferimento da tenere durante la gravidanza.

Solitamente i livelli di glucosio nel sangue si misurano la mattina appena alzati (a digiuno) e una o due ore dopo ogni pasto principale. Vi potrebbe anche essere consigliato di controllare i livelli di glucosio nel sangue in altri momenti.

Un controllo regolare del glucosio può aiutare a capire gli effetti del cibo e dell'attività fisica sui livelli di glucosio nel sangue. Tenete un diario dei livelli di glucosio nel sangue così che i professionisti del diabete possano individuare schemi ricorrenti nel modo in cui variano tali livelli e possano consigliarvi cosa fare nel caso in cui siano fuori dai valori di riferimento consigliati.

Il monitoraggio dei livelli di glucosio nel sangue è parte essenziale della gestione del diabete gestazionale.

Farmaci

Se i livelli di glucosio nel sangue sono superiori ai valori di riferimento, potreste aver bisogno di prendere dei farmaci che vi aiutino a gestire il diabete gestazionale. La maggior parte dei farmaci per il diabete non sono adatti all'uso durante la gravidanza, mentre è possibile utilizzare un farmaco chiamato metformin.

Alcune donne avranno bisogno di iniezioni di insulina per aiutare a mantenere i livelli di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento. L'insulina non arrecherà danno al bambino. Se avete bisogno di insulina, il vostro educatore per il diabete vi insegnerà come fare le iniezioni da sole. Avrete inoltre bisogno di riesaminare regolarmente la quantità delle dosi di insulina.

Gravidanza e aumento di peso

È normale aumentare di peso con la crescita del bambino. La quantità dell'aumento dipende dal vostro peso prima della gravidanza. Parlate con i vostri professionisti sanitari dei valori di riferimento del peso individuali consigliati durante la gravidanza.

Chi vi può aiutare se avete il diabete gestazionale?

La gestione del diabete è un lavoro di squadra che riguarda voi, la vostra famiglia e i professionisti sanitari. Tra questi, coloro che possono esservi d'aiuto includono:

- » il vostro medico generico
- » l'endocrinologo (specialista del diabete)
- » l'ostetrica
- » l'educatore per il diabete accreditato o l'infermiere per il diabete
- » il dietologo professionista accreditato
- » il fisiologo clinico o fisioterapista accreditato
- » la levatrice.



Dopo la nascita del tuo bambino

Vi verrà consigliato di fare un test orale di tolleranza al glucosio (OGTT) nel periodo tra le 6 e le 12 settimane dopo la nascita del bambino (o prima possibile passato questo periodo). Il test viene fatto per controllare che i vostri livelli di glucosio nel sangue siano rientrati nei valori normali.

In funzione dei vostri fattori di rischio, potreste anche aver bisogno di sottoporvi nuovamente al test per il diabete di tipo 2 ogni due o tre anni. Chiedete maggiori informazioni al vostro medico.

Potreste avere nuovamente il diabete gestazionale in gravidanze future, e avrete un rischio maggiore di sviluppare il diabete di tipo 2.

Per ridurre il rischio potete:

- » rimanere all'interno dei valori di peso considerati normali
- » fare scelte alimentari sane
- » essere attive fisicamente ogni giorno.

Se sviluppate il diabete di tipo 2, la diagnosi precoce e la gestione sono importanti per una buona salute, soprattutto se state pianificando una gravidanza.

I bambini nati da donne che hanno avuto il diabete gestazionale hanno un rischio maggiore di obesità infantile e di sviluppare il diabete di tipo 2 da adulti. Mangiare sano e rimanere attivi fisicamente è importante per l'intera famiglia per ridurre questo rischio.



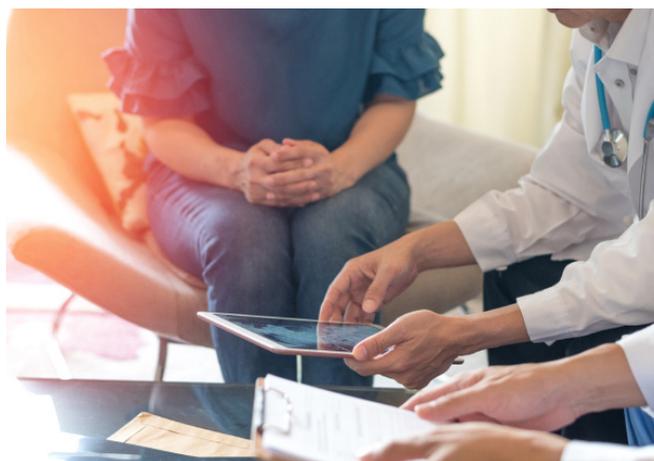
Ulteriori informazioni

Se vi è stato diagnosticato il diabete gestazionale e vi iscrivetevi al National Diabetes Service Scheme (NDSS, Piano Nazionale Servizi per il Diabete), riceverete un opuscolo dal titolo 'Caring for yourself and your baby'.

Dopo la nascita del bambino, NDSS vi invierà un altro opuscolo dal titolo Life after gestational diabetes, e riceverete inoltre dei promemoria periodici per ricordarvi delle visite di controllo per il diabete nonché informazioni su uno stile di vita sano. Per ulteriori informazioni su come registrarsi, visitate ndss.com.au o parlate con il vostro professionista sanitario.

Consigli importanti

- Chiamate la **linea di assistenza di NDSS** al numero **1800 637 700**, per parlare con un professionista sanitario di come gestire il vostro diabete.
- Avete bisogno di un interprete? Chiamate il servizio di traduzione e interpretariato di TIS al numero **131 450**. Informatevi della vostra lingua, attendete la connessione e richiedete la chiamata al numero **1800 637 700**.



L'allattamento al seno porta numerosi benefici a breve e a lungo termine per voi e per il vostro bambino, ed è consigliato per tutti i neonati.

Voi e il NDSS

L'NDSS eroga una serie di servizi di supporto, informazioni, e prodotti sovvenzionati per aiutarvi a gestire il vostro diabete, restare in salute e vivere bene.