

# Capire il diabete di tipo 1

Il diabete di tipo 1 riguarda circa il 10-15% di tutte le persone con il diabete.

Il diabete è una malattia caratterizzata dalla presenza di troppo 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 ad alto contenuto di amido, latte e yogurt. L'organismo trasforma i carboidrati in glucosio che poi si riversa nel flusso sanguigno.

L'organismo produce l'insulina nel pancreas. L'insulina è necessaria per permettere al glucosio in circolo nel sangue di entrare nelle cellule del corpo per produrre energia.

Il diabete di tipo 1 si ha quando il pancreas non riesce a produrre insulina. Questo di solito accade perché il sistema immunitario dell'organismo distrugge le cellule che la producono (cellule beta).

## Perché si sviluppa il diabete di tipo 1?

Le cause esatte del diabete di tipo 1 sono sconosciute. Sappiamo che alcune persone sono portatrici del gene che le rende maggiormente predisposte a sviluppare il diabete di tipo 1. Queste persone sviluppano il diabete quando qualcosa innesca un meccanismo per cui il sistema immunitario inizia a distruggere le cellule beta del pancreas che producono l'insulina.

Il diabete di tipo 1 viene di solito diagnosticato in giovane età, ma può essere diagnosticato a qualsiasi età.

## È possibile prevenire o curare il diabete di tipo 1?

Non si può fare niente per prevenire o curare il diabete di tipo 1, ma la ricerca scientifica continua a cercare risposte. Se il diabete di tipo 1 è gestito bene, si può continuare a condurre una vita sana.

## Quali sono i sintomi del diabete di tipo 1?

I sintomi più comuni del diabete di tipo 1 non diagnosticato includono:

- » avere sete e bere più del solito
- » andare più spesso al gabinetto (per urinare)
- » sentirsi stanchi e con poca energia
- » perdita di peso immotivata
- » candida genitale
- » cambiamenti di umore.



I sintomi del diabete di tipo 1 possono svilupparsi velocemente e richiedono attenzione medica immediata. Se il diabete di tipo 1 non viene trattato, si svilupperà la chetoacidosi diabetica (DKA, diabetic ketoacidosis). La chetoacidosi diabetica si ha quando l'organismo non è in grado di usare il glucosio come fonte di energia e produce invece delle sostanze chimiche chiamate "chetoni". I chetoni rendono il sangue troppo acido. I livelli alti di glucosio nel sangue provocano una perdita di sali e di fluidi nel corpo. Questa condizione può provocare la morte e richiede trattamento ospedaliero urgente.

## Come si gestisce il diabete di tipo 1?

Il diabete di tipo 1 si gestisce dispensando l'insulina che l'organismo non riesce a produrre. L'insulina viene somministrata tramite iniezione o tramite una pompa per l'insulina. Il medico collaborerà con voi per decidere il tipo di insulina di cui avete bisogno, e raccomanderà la frequenza con cui dovete assumerla. Questo dipenderà dallo stile di vita e dalle necessità individuali. Oltre ad assumere l'insulina, dovrete controllare regolarmente il livello di glucosio nel sangue, seguire un piano alimentare sano e

mantenervi fisicamente attivi.

La gestione giornaliera del diabete è importante per il mantenimento dei livelli di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento. Questo vi aiuta a stare bene a breve termine, e a lungo termine riduce il rischio di complicazioni come problemi agli occhi, ai reni, al sistema nervoso e ai vasi sanguigni.

## Chi può esservi d'aiuto se avete il diabete?

La gestione del diabete è un lavoro di squadra che riguarda voi, la vostra famiglia, i vostri amici e i professionisti sanitari. Sono diversi i professionisti sanitari che possono esservi d'aiuto, inclusi:

- » il vostro medico generico
- » l'endocrinologo (specialista del diabete)
- » l'educatore per il diabete accreditato o l'infermiere per il diabete
- » il dietologo professionista accreditato
- » il fisiologo clinico accreditato
- » il podologo ufficialmente riconosciuto
- » lo psicoterapeuta, l'assistente sociale o lo psicologo.



## Come viene fatta la diagnosi del diabete di tipo 1?

- Se il vostro medico pensa che i vostri sintomi indichino la presenza di diabete di tipo 1, vi verranno fatti degli esami per controllare i livelli di glucosio nel sangue e per controllare la presenza di chetoni nel sangue o nelle urine. I chetoni vengono prodotti in grandi quantità dall'organismo quando l'insulina presente è poca o completamente assente.

In caso di presenza di chetoni, potreste avere il diabete di tipo 1. Un alto livello di glucosio nel sangue confermerà la diagnosi.

- Il vostro medico potrebbe anche sottoporvi a degli esami per verificare la presenza di autoanticorpi. Si tratta di esami che aiutano a capire se avete il diabete di tipo 1.
- Se avete dei sintomi che vi fanno pensare di avere il diabete di tipo 1, andate subito dal medico e chiedete di sottoporvi agli esami per la diagnosi del diabete. La diagnosi precoce del diabete di tipo 1 può prevenire la chetoacidosi diabetica.

## Consigli importanti

- Controllate i vostri livelli di glucosio nel sangue in modo regolare, e imparate a bilanciare l'insulina, il cibo e l'attività fisica per gestire il vostro diabete.
- Rivolgetevi regolarmente al vostro medico per assicurarvi che il vostro diabete venga gestito nel modo giusto.
- Chiedete al vostro medico in che modo gli altri professionisti sanitari possono aiutarvi a gestire il vostro diabete.
- Lo stesso approccio non va bene per tutti. I vostri professionisti sanitari lavoreranno con voi per aiutarvi a gestire il vostro diabete.
- Chiamate la linea di assistenza di **NDSS (Helpline)** 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**. Informateli della vostra lingua, attendete la connessione e richiedete la chiamata al numero **1800 637 700**.



## 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.