

Capire il diabete di tipo 2

Il diabete di tipo 2 è la forma più comune di diabete. Riguarda circa l'85-90% di tutte le persone con il diabete.

Cos'è il diabete di tipo 2?

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 2 si ha quando l'organismo pone resistenza agli effetti dell'insulina e non riesce a produrne abbastanza per mantenere il livello di glucosio nel sangue entro i livelli di riferimento. Questo provoca livelli alti di glucosio nel sangue.

Chi è a rischio di diabete di tipo 2?

Il diabete di tipo 2 si ha di solito negli adulti, ma negli ultimi tempi questo tipo di diabete colpisce anche persone giovani – perfino i bambini.

I fattori di rischio per il diabete di tipo 2 includono:

- » avere una storia familiare con casi di diabete di tipo 2
- » avere il pre-diabete

- » essere al di sopra dei valori di peso considerati sani
- » avere uno stile di vita sedentario
- » avanzare dell'età
- » essere di origine aborigena o delle Isole dello Stretto di Torres
- » essere di origine melanesiana, polinesiana, cinese, asiatica sudorientale, mediorientale o indiana
- » avere avuto il diabete gestazionale in gravidanza
- » avere la sindrome dell'ovaio policistico
- » assumere alcuni tipi di farmaci antipsicotici o steroidi.

È possibile prevenire o curare il diabete di tipo 2?

Le persone a rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 possono rallentare e, in alcuni casi, persino prevenire l'insorgere del diabete con l'adozione di uno stile di vita sano. Questo include regolare attività fisica, scelte alimentari sane, e il mantenimento di un peso corporeo sano.



Non esiste una cura per il diabete di tipo 2, ma se gestito bene potete continuare a condurre una vita sana. Recenti studi hanno dimostrato che la perdita di peso, e il mantenimento del peso ottenuto, in alcuni casi riescono a rallentare il progredire del diabete di tipo 2.

Quali sono i sintomi del diabete di tipo 2?

I sintomi del diabete di tipo 2 possono includere:

- » avere sete e bere più del solito
- » andare più spesso al bagno (per urinare)
- » sentirsi stanchi e con poca energia
- » piaghe o tagli che non guariscono
- » vista offuscata
- » prurito e infezioni alla pelle
- » dolore o sensazione di formicolio alle gambe o ai piedi.

Questi sintomi spesso non vengono notati dalle persone affette, oppure compaiono lentamente col tempo. Alcune persone potrebbero non avere alcun sintomo. In alcuni casi, il primo segno del diabete può essere una complicazione, come ad esempio un'ulcera al piede, un infarto o problemi alla vista.

Come si gestisce il diabete di tipo 2?

Il diabete di tipo 2 si gestisce con un'alimentazione sana e una regolare attività fisica. Col tempo, potrete anche aver bisogno di assumere farmaci per ridurre il glucosio (pastiglie o farmaci da iniettare). Col progredire del diabete, alcune persone avranno bisogno di iniezioni di insulina per mantenere il livello di glucosio nel sangue entro i valori di riferimento.

Tenere sotto controllo il diabete è importante per rimanere in buona salute e per prevenire l'insorgere di complicazioni legate al diabete, come danni agli occhi, ai reni, al sistema nervoso e ai vasi sanguigni.



Come viene fatta la diagnosi del diabete di tipo 2?

Ci sono tre modi per diagnosticare il diabete di tipo 2:

- Un esame del glucosio nel sangue (non una semplice puntura al dito), che deve essere esaminato da un laboratorio di analisi cliniche. Questo esame può essere eseguito a digiuno (non bisogna aver mangiato o bevuto niente da almeno otto ore) oppure non a digiuno.
- Un test orale di tolleranza al glucosio (OGTT, oral glucose tolerance test) eseguito in un laboratorio di analisi cliniche. Dovrete prima sottoporvi ad un esame del glucosio nel sangue a digiuno, quindi vi verrà data una bevanda zuccherata e vi verranno fatte le analisi del sangue due ore dopo.
- Un esame dell'emoglobina glicata A1c (in inglese abbreviato HbA1c) che riflette la quantità media di glucosio nel sangue nell'arco di tempo compreso tra le 10 e le 12 settimane precedenti. Anche questo esame deve essere eseguito in un laboratorio di analisi cliniche ma non è necessario essere a digiuno.

Chi vi può aiutare 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.

Consigli importanti

- Seguite un piano dietetico sano, fate regolare attività fisica, controllate i tuoi livelli di glucosio nel sangue, e prendete le medicine (se prescritte) per la gestione del 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** al numero **1800 637 700**, per parlare con un professionista sanitario di come gestire il tuo 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.