



Roma, 21 febbraio 2022 - Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms), sono circa 346 milioni le persone affette da diabete in tutto il mondo, ben 52 milioni in Europa; viene inoltre stimato che i decessi per diabete siano destinati a raddoppiare tra il 2005 e il 2030 [1]. Sono invece almeno 4 milioni gli italiani che convivono con questa patologia, circa 500.000 quelli con il diabete di tipo 1 (detto anche insulino-dipendente) e oltre 3 milioni e mezzo quelli con il diabete di tipo 2, legato all'obesità e ad uno stile di vita scorretto.

In base al Rapporto 2020 di 'Health Search' (Istituto di Ricerca Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie SIMG), la diffusione della malattia è in continuo aumento, visto che è passata, secondo gli ultimi dati disponibili, dal 7% della popolazione del 2009 all'8% del 2018, con una percentuale più alta nei maschi (8,6%) rispetto alle donne (7%).

Questo incremento è dovuto a diversi fattori, tra cui l'invecchiamento della popolazione, una diagnosi che avviene in fase precoce e un aumento della sopravvivenza dei malati.

Il diabete, insieme a ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, fibrillazione atriale, oltre che al fumo e alla sedentarietà, rappresenta uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare ma è ormai annoverato anche tra i fattori di rischio per l'ictus ischemico che possono essere modificati mettendo in atto un cambiamento nel proprio stile di vita.



Prof. Danilo Toni

“L'eccedenza di zuccheri nel sangue - dichiara il prof. Danilo Toni, Direttore Unità Trattamento Neurovascolare Policlinico Umberto I di Roma e Presidente del Comitato Tecnico-Scientifico di A.L.I.Ce. Italia Odv (Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale - può indurire i vasi sanguigni, rendendo più difficile la circolazione e, di conseguenza, provocare l'accumulo di placche sulle pareti delle arterie. Questo accumulo, progressivamente, genera ispessimenti, chiamati placche aterosclerotiche, all'interno del vaso. L'aterosclerosi è una patologia vascolare cronica e completamente asintomatica; in presenza di diabete, il processo di aterosclerosi avviene più rapidamente e il rischio di ictus cerebrale raddoppia, con conseguenti esiti anche molto gravi come invalidità e possibile decesso, soprattutto se l'età supera i 65 anni”.

I valori corretti di glucosio nel sangue sono di circa 65-110 mg/dl quando si è a digiuno, con un picco fino ai 140 mg/dl circa 2 ore dopo l'ultimo pasto. Se questi valori si aggirano rispettivamente tra i 110 e i 126 mg/dl o tra i 140 e i 199 mg/dl, il paziente va considerato a rischio e deve cercare di attenersi ad uno stile di vita più sano, seguendo una dieta equilibrata e svolgendo attività fisica. Se i valori superano rispettivamente i 126 mg/dl o i 199 mg/dl, è assolutamente necessario rivolgersi al medico che può indicare anche una terapia farmacologica, che deve sempre accompagnarsi ad uno stile di vita appropriato.



Dott. Andrea Vianello

“Aprile è il mese che A.L.I.Ce. Italia Odv dedica ogni anno alla prevenzione dell’ictus cerebrale che, nel nostro Paese, colpisce circa 150.000 persone ogni anno - dichiara Andrea Vianello, Presidente di A.L.I.Ce. Italia Odv. Il diabete è una malattia seria che va monitorata e tenuta sotto controllo perché, se non correttamente curata, presenta complicanze fortemente disabilitanti o anche fatali”.

Obiettivo di A.L.I.Ce. Italia Odv è quello di sensibilizzare le persone sull’importanza della prevenzione, che passa attraverso una modifica al proprio stile di vita e la diagnosi precoce (fare gli esami del sangue una volta all’anno per controllare i valori della glicemia e del colesterolo può evitare l’insorgenza improvvisa di patologie gravi come appunto ictus e infarti).

In particolare, A.L.I.Ce. Italia consiglia di adottare misure preventive finalizzate a ridurre l’incidenza del diabete: dieta sana, ricca di frutta e verdura, povera di grassi e alcol, eliminazione di tabacco, costante e frequente attività fisica, mantenimento di un peso adeguato alla propria corporatura possono evitare l’insorgenza di una malattia pericolosa come questa e, di conseguenza, dell’ictus cerebrale.

[1] EpiCentro Istituto Superiore di Sanità [Diabete - Aspetti epidemiologici \(iss.it\)](https://www.iss.it)