

OCUS DIABETE

Il contributo delle farmacie nel fare prevenzione su quella che ormai è diventata una epidemia nei Paesi più sviluppati, a causa di alimentazione e stili di vita errati



Manca poco: il 14 novembre si celebra in tutto il mondo la Giornata mondiale del diabete, istituita nel 1991 per sensibilizzare e informare in merito all'iperglicemia, alla sua prevenzione e gestione. A distanza di trent'anni il diabete è stato riconosciuto come l'epidemia del nostro secolo, la cui diffusione a macchia d'olio nei Paesi industrializzati è da ricollegarsi a uno stile di vita sedentario e ad abitudini alimentari ricche di cibi zuccherati e raffinati.

I dati Istat parlano chiaro: nel 2016 oltre 3,2 milioni persone in Italia dichiararono di essere affette da diabete, circa il 16,5 per cento dei soggetti dai 65 anni in su. A questi andrebbero aggiunti coloro che, senza rendersene conto, sono insulino-resistenti, tendenzialmente sovrappeso, con massa grassa accumulata a livello addominale viscerale e manifestazioni borderli-

IL 14 NOVEMBRE SI CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

ne per altri disturbi tali da diagnosticare una sindrome metabolica. Il dato allarmante e che fa riflettere è che questa diffusione sia quasi raddoppiata negli ultimi trent'anni, contemporaneamente all'incremento di quei cibi, come accennato poc'anzi, raffinati dall'industria alimentare, privati di fibre e addizionati di zuccheri ed edulcoranti.

In occasione di questo importante appuntamento annuale le farmacie non si facciano trovare impreparate, ma garanti-

scano la loro presenza capillare come presidi sanitari di prevenzione e prima diagnosi, grazie alle analisi del sangue effettuabili dal farmacista specializzato, per valutare glicemia ed emoglobina glicata.

Le giornate dedicate al diabete saranno per i farmacisti un banco di prova per abituarsi, tutto l'anno, a parlare del diabete ai soggetti a rischio o a chi ne è già affetto, ma che, sottoposto a terapia farmacologica, non si preoccupa di seguire un attento stile di vita mirato. Impariamo a spendere due parole in più, soprattutto con chi ha un Bmi >26, un evidente accumulo adiposo addominale, i valori glicemici *borderline* e una marcata familiarità per il diabete.

Segnaliamo, soprattutto a soggetti giovani, quanto il diabete di tipo II, quello che un tempo colpiva esclusivamente una popolazione di età avanzata, sia una malattia a lento sviluppo: lento è l'instaurarsi di un'insulino-resistenza, lento è il crescere dei valori glicemici nel sangue, lento è il verificarsi delle gravi complicanze legate al danno cellulare e vascolare.

Insegniamo ai pazienti, compresi i diabetici già in terapia, a leggere un'etichetta nutrizionale, a comporre un piatto della salute, a utilizzare validi integratori alimentari che possano aiutarci a controllare al meglio una condizione di insulino-resistenza per la quale stiamo già tirando troppo la corda. ●