



## Diabete, l'esperta: "Corretti stili di vita prevengono il 50% dei casi negli adulti"

### Description

*La dottoressa Cristiana Baggiore, Direttore Soc Diabetologia, Endocrinologia e Allergoimmunologia Clinica Azienda Usl Toscana Centro: "Per la prima volta un nuovo farmaco ritarda l'insorgenza del diabete di Tipo"*

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità il diabete colpisce oggi circa 537 milioni di persone nel mondo, con una previsione di aumento a 643 milioni entro il 2030. In Italia, invece, sono 4 milioni e mezzo le persone che dichiarano di avere il diabete, mentre si stima che 1 milione e mezzo non sappia di averlo. Abbiamo chiesto ad una specialista, la dottoressa Cristiana Baggiore, Direttore Soc Diabetologia, Endocrinologia e Allergoimmunologia Clinica Azienda Usl Toscana Centro, gli ultimi sviluppi in termini di prevenzione, ricerca e sviluppo di nuove forme di cura.

**Dottoressa, a che punto è la ricerca sul diabete oggi? Quali sono le prospettive più concrete, sia sul fronte delle terapie farmacologiche sia su quello delle nuove tecnologie?**

Nell'ambito dei progressi della ricerca farmacologica, per la prima volta abbiamo all'orizzonte un farmaco capace di ritardare l'insorgenza del diabete Tipo1, se assunto prima dell'insorgenza dei sintomi. Nel prossimo futuro, quindi, la sfida sarà identificare la popolazione a rischio e la finestra temporale ideale per la somministrazione del farmaco. Oggi per le persone con diabete che necessitano di terapia insulinica, la ricerca ha messo a disposizione una insulina, ad azione prolungata, a somministrazione settimanale: questo significa che molti dei pazienti che necessitano di una sola somministrazione di insulina al giorno, potranno ridurre il numero delle somministrazioni in modo sensibile, aumentando la loro aderenza alla terapia, con indubbi benefici sul compenso metabolico.

Sul fronte delle nuove tecnologie, dedicate primariamente ai pazienti che utilizzano intensivamente terapia insulinica, si stanno sempre più perfezionando tutti i sistemi di controllo del glucosio che non richiedono sangue capillare, i così detti "sensori". Questi forniscono dati sull'andamento della glicemia in continuo, e, grazie agli "allarmi", cioè avvisi che il paziente riceve quando i suoi livelli di glucosio sono troppo alti o troppo bassi, favoriscono più mirati interventi terapeutici, aumentano la sicurezza e migliorando i risultati clinici. Ormai molti di questi strumenti "dialogano" quasi del tutto autonomamente con gli infusori in continuo di insulina, ricreando situazioni molto vicine a ciò che succede fisiologicamente nel nostro organismo essendo in grado di erogare più o meno insulina secondo i valori rilevati dal sensore.

**Quanto conta la prevenzione? In che modo una maggiore consapevolezza sugli stili di vita, dall'alimentazione all'attività fisica, può contribuire a ridurre l'incidenza del diabete di tipo 2 nella popolazione?**

Ormai è noto e dimostrato scientificamente che corretti stili di vita, mantenimento di un peso corporeo adeguato, attività fisica regolare possono prevenire oltre il 50% dei nuovi casi di diabete nell'adulto. Il diabete tipo 2 quindi si può prevenire ed è altrettanto noto che la prevenzione inizia già prima della nascita, durante la gravidanza. Infatti i sani comportamenti materni influenzano in modo positivo lo sviluppo e la "memoria" metabolica del bambino, rendendolo meno vulnerabile a malattie metaboliche e quindi anche al diabete tipo 2; di converso l'eccesso ponderale neonatale e infantile preludono ad

una possibile insorgenza molto precoce di questa malattia . Pertanto , migliorare fin dall'infanzia gli stili di vita , favorendo sana alimentazione, abitudine ad una attività motoria regolare e continuativa, evitando il fumo ed il consumo abituale di alcool e di alimenti ultraprocesati , sono obiettivi da perseguire con forza , avendo la consapevolezza che sono le uniche armi sicuramente efficaci per ridurre l'incidenza del diabete tipo 2.

### **Cosa deve sapere chi convive con il diabete? Quali sono le informazioni fondamentali che ogni paziente dovrebbe avere per gestire al meglio la malattia e migliorare la propria qualità di vita quotidiana?**

In primis la persona con Diabete deve avere la consapevolezza della cronicità della malattia: il pericolo maggiore e' la sottovalutazione del problema . Una malattia cronica deve essere controllata e trattata costantemente affinché , nel tempo, non causi danni a organi o apparati con conseguenze spesso fortemente invalidanti . Questa consapevolezza deve quindi portare a una aderenza costante a quelle che sono le indicazioni comportamentali e farmacologiche fornite dal Medico e a monitorare periodicamente con il suo aiuto quei parametri , sia clinici che biochimici ,che consentono di stabilire se il diabete è e resta ben controllato nel tempo. Buon controllo della malattia vuol dire perseguire il raggiungimento di un peso corporeo adeguato, di bassi livelli di colesterolo e trigliceridi, di una pressione arteriosa adeguata e di un andamento delle glicemie il più vicino possibile a quello che avrebbe una persona senza diabete : eseguire esami biochimici e clinici almeno due volte all'anno permette di intercettare precocemente eventuali variazioni e intervenire tempestivamente .

### **Quali sono le sfide sul territorio toscano? La Toscana vanta una rete sanitaria diffusa e strutturata: quali sono i punti di forza e le criticità nell'assistenza e nella presa in carico dei pazienti diabetici nella regione?**

La rete dei servizi specialistici di Diabetologia, sia ospedalieri che dislocati in sedi territoriali, con la stretta collaborazione della Medicina Generale , ha consentito negli anni di garantire alla popolazione diabetica riferimenti qualificati, efficaci ed efficienti rispetto ai propri bisogni assistenziali. Inoltre la Toscana vanta una Commissione Diabetologica Regionale che vede riuniti sia i rappresentanti di tutte le figure professionali che operano nell'assistenza alle persone con diabete che gli esponenti delle associazioni di pazienti: da questa sinergia sono scaturite sempre linee di indirizzo condivise inerenti tutti gli aspetti dell'assistenza diabetologica .

La criticità maggiore e' oggi rappresentata dalla contrazione delle risorse umane e materiali dedicate a fronte di un aumento della popolazione affetta da diabete e ad una richiesta di sempre maggiore prossimità dell'assistenza: è indispensabile quindi ripensare anche al ruolo del diabetologo che dovrà ampliare il proprio intervento anche attraverso servizi di telemedicina, come televisita, teleconsulto fra sanitari e teleassistenza , e stringere sempre di più anche grazie a questi ausili , i rapporti di collaborazione con la Medicina Generale , con altre specialistiche d'organo e con tutte le altre professioni sanitarie.

### **Che ruolo giocano le campagne di sensibilizzazione? Quanto è importante comunicare in modo chiaro e capillare il tema del diabete per abbattere pregiudizi, favorire diagnosi precoci e rafforzare il legame tra pazienti, medici e istituzioni?**

Nel mondo di oggi, dove i social media sono i veicoli informativi più utilizzati, spesso senza che vi sia stata valutazione critica e verifica delle informazioni fornite, una comunicazione qualificata, che fornisca notizie e nozioni validate, con fonti consultabili e' essenziale. Gli strumenti di comunicazione di oggi sono estremamente potenti e in grado di raggiungere una vastissima platea , per cui è sicuramente importante farne uso a fini di educazione sanitaria, ma anche di orientamento ai cittadini all'interno della rete dei servizi di assistenza.

A livello nazionale le associazioni dei pazienti oltre che le associazioni scientifiche di settore come la Associazione Medici Diabetologi (AMD ) e la Società Italiana di Diabetologia (SID) hanno oggi canali di informazione ufficiali, anche social, attraverso cui vengono regolarmente fornite notizie inerenti la cura e la terapia del diabete: filmati, interviste, materiale divulgativo , collegamenti a fonti di letteratura specifica.

## **CATEGORY**

1. Attualità

## **Category**

1. Attualità

## **Date Created**

Settembre 2025

**Author**

redazione-toscana-medica

**Meta Fields**

**Views :** 113