



# RASSEGNA STAMPA SCENARIO DIABETOLOGIA

Aggiornamento

**10 NOVEMBRE 2017**

**ValueRelations®**

# Sommario

TESTATA	TITOLO	DATA
AVVENIRE	<i>Per la gestione della malattia importanti i team diabetologici</i>	05/11/17
ADNKRONOS SALUTE	<i>Salute: 400 mln di casi di diabete nel mondo, focus su donne e bambini. Le iniziative per la Giornata mondiale del 14 novembre</i>	06/11/17
ANSA	<i>Per giornata mondiale diabete spot dedicato alla gravidanza</i>	06/11/17
ANSA	<i>Giornata mondiale diabete, 1000 eventi, 500 città coinvolte</i>	06/11/17
ANSA	<i>Salute: in farmacie la campagna prevenzione del diabete Iniziativa Federfarma coinvolgerà 121 strutture umbre</i>	07/11/17
ANSA	<i>In marcia contro il diabete, il fitwalking cambia la vita L'olimpionico Damilano, questo sport come prevenzione e terapia</i>	08/11/17
ADNKRONOS	<i>Salute: mangiare subito prima di dormire favorisce diabete e fa male al cuore</i>	09/11/17
ADNKRONOS	<i>Animali: cani anti-diabete, in italia gli 'alert dog' che fiutano le crisi Veterinari Anmvi, addestrati a riconoscere gli Sos ipo o iperglicemici, risultati eccezionali nei bimbi</i>	09/11/17
ANSA	<i>Diabete, così la dieta aiuta a prevenirlo e curarlo Antiossidanti protettivi,dieta stretta curativa ROMA</i>	09/11/17

# Sommario

<b>TESTATA</b>	<b>TITOLO</b>	<b>DATA</b>
ANSA	<i>Sanità: Federfarma, screening antidiabete gratis in farmacia Campagna per la prevenzione dal 14 al 20 novembre</i>	09/11/17
ADNKRONOS SALUTE	<i>Ricerca: ecco come una dieta poverissima di calorie inverte il diabete</i>	09/11/17
ADNKRONOS SALUTE	<i>Salute: esperti ame, sonno per battere diabete e obesita'</i>	09/11/17
ADNKRONOS SALUTE	<i>Salute: problemi dentali 'spia' diabete, link tra benessere bocca e malattia. Da esperti invito a controlli.</i>	10/11/17
AGI	<i>Diabete: esperto, combattere malattia fin dal concepimento</i>	10/11/17
OGGI	<i>Una vita (normale) con il diabete. Piccola guida per stare bene in mezzo agli altri</i>	16/11/17

L'intervento del presidente della SID professor Giorgio Sesti

## «Per la gestione della malattia importanti i team diabetologici»



«Quest'anno - ricorda il professor Giorgio Sesti, presidente della Società Italiana di Diabetologia - la Giornata Mondiale del Diabete (GMD) cade nel trentennale dell'approvazione della Legge 115/87 che ha sancito per la prima volta la necessità di svolgere azioni rivolte alla prevenzione e alla diagnosi precoce della malattia diabetica, al miglioramento delle modalità di cura dei cittadini diabetici, alla prevenzione delle complicanze, alle agevolazioni per l'inserimento dei diabetici nelle attività scolastiche, sportive e lavorative e al reinserimento so-

ciale dei cittadini colpiti da gravi complicanze, al miglioramento dell'educazione sanitaria della persona con diabete e della sua famiglia e all'aggiornamento professionale del personale sanitario addetto ai servizi diabetologici. Grazie al modello assistenziale della Legge 115/87 basato sui team diabetologici si è potuto gestire efficacemente la malattia con benefici effetti sulle complicanze del diabete, sull'aumento dell'aspettativa di vita e sul miglioramento della qualità di vita». (F. B.)

**SALUTE: 400 MLN DI CASI DI DIABETE NEL MONDO, FOCUS SU DONNE E BAMBINI =  
Le iniziative per la Giornata mondiale del 14 novembre**

Roma, 6 nov. (AdnKronos Salute) - Una malattia spesso subdola, molto conosciuta nel nome ma poco nella vita reale, e per questo a volte curata male o in ritardo. Eppure di diabete soffrono oltre 400 milioni di persone adulte nel mondo e le stime per il futuro non sono incoraggianti: entro il 2040 ci saranno quasi 650 milioni di malati. Per conoscere meglio questa malattia torna la Giornata mondiale, istituita nel 1991 dall'International Diabetes Federation e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che si celebra il 14 novembre. Per la Gmd 2017 dal 6 al 18 novembre saranno almeno un migliaio in tutta Italia le iniziative legate alla conoscenza e alla prevenzione della patologia.

"Il tema della Giornata mondiale del diabete del 2017 è 'Le donne ed il Diabete: il nostro diritto ad un futuro più sano' - spiega Giovanni Lamenza, presidente di Diabete Italia Onlus, organizzazione che dal 2002 si occupa della campagna della GMD in Italia - Al centro della campagna ci sarà infatti il diabete gestazionale. Un bambino su sette nasce da una madre cui è stato diagnosticato il diabete gestazionale. Inoltre le donne che soffrono di diabete sono circa 199 milioni nel mondo e due donne su cinque di quelle con diabete sono in età riproduttiva". Per le donne in gravidanza, "sia che soffrano già di diabete sia che lo manifestino durante l'attesa - dichiara Concetta Suraci, diabetologa e coordinatrice della Giornata - è necessario assicurare un migliore accesso alle cure e a percorsi educativi adeguati dato che il diabete durante la gravidanza può causare vari problemi, sia alla donna che al feto. Promozione della salute e diagnosi precoce del diabete devono far parte di ogni visita preconcezionale, ed è necessario effettuare lo screening per il diabete gestazionale in tutte le donne a rischio secondo i tempi e le modalità previsti dalle linee guida. Con la prevenzione e corretti stili di vita si può affrontare serenamente la gravidanza senza rischi per la salute della madre e del bambino".

(segue)

(Red-Mal/Adnkronos Salute)

**SALUTE: 400 MLN DI CASI DI DIABETE NEL MONDO, FOCUS SU DONNE E BAMBINI (2)=**

(AdnKronos Salute) - La maggior parte delle donne che ha presentato un diabete gestazionale alla fine della gravidanza ritorna alla normalità ma circa il 35% continua a presentare un elevato rischio di sviluppare un diabete di tipo 2 entro cinque-dieci anni; questa probabilità si riduce con un attento monitoraggio (la donna deve effettuare un test da carico dopo 6 settimane dal parto ed eventualmente ripeterlo nel tempo), con una corretta alimentazione e con l'attività fisica e se la mamma allatta il suo bambino.

"Il diabete gestazionale - afferma Stefano Cianfarani, presidente della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica - è pericoloso anche per i figli: i bimbi nati da una madre che ha presentato questa patologia in gravidanza possono andare incontro a sovrappeso e obesità e se non seguono stili di vita adeguati potrebbero sviluppare un diabete di tipo 2 anche in giovane età. E' necessario educare i più piccoli ad uno stile di vita sano, abolendo le merendine e sostituendole con cibi sani e abituandoli fin da piccoli a svolgere attività fisica in modo regolare e combattendo la sedentarietà, e in questo la scuola deve essere un alleato".

Buone abitudini che devono però restare anche una volta adulti. "Un corretto stile di vita - ricorda Alessandro Palmieri, presidente Società Italiana di Andrologia - può essere determinante per contrastare il diabete di tipo 2, che a differenza del tipo 1, una patologia cronica che colpisce indipendentemente dal sesso e dall'età, è maggiormente presente in età adulta e la sua incidenza aumenta con l'età anagrafica. La prevenzione quindi deve far parte della vita di ciascuno, nessuno si senta al sicuro". "Il diabete è una malattia in aumento, ma non tutti sanno che le donne sono particolarmente vulnerabili. Le farmacie comunali italiane - afferma il presidente di Assofarm, Venanzio Gizzi - nel loro impegno di prossimità alla salute dei cittadini hanno accolto con entusiasmo la richiesta di collaborazione di Diabete Italia Onlus per la Giornata Mondiale del Diabete".

(segue)

(Red-Mal/Adnkronos Salute)

**SALUTE: 400 MLN DI CASI DI DIABETE NEL MONDO, FOCUS SU DONNE E BAMBINI (3) =**

(AdnKronos Salute) - Durante la Giornata Mondiale del Diabete e nei giorni che vanno dal 6 al 18 novembre verranno coinvolte 500 città d'Italia con migliaia di attività. Nelle piazze, nei gazebo e nei banchetti organizzati dai volontari sarà possibile per i cittadini valutare il rischio di sviluppare il diabete nei prossimi anni compilando un semplice questionario e ricevere suggerimenti e materiale informativo dedicati alla prevenzione e alla corretta gestione del diabete. Inoltre, molti servizi di diabetologia ed ambulatori di medici di medicina generale saranno disponibili ad effettuare lo screening nei soggetti a rischio; lo stesso faranno più di 200 Farmacie Comunicali aderenti ad Assofarm. Saranno inoltre effettuati incontri di sensibilizzazione ed informazione presso diversi consultori; ed ancora saranno attivi i servizi di Diabetologia Pediatrica.

A livello locale verranno organizzati moltissimi eventi collaterali: conferenze stampa, convegni, dibattiti pubblici, incontri con le autorità locali, spettacoli e, come in altre parti del mondo, illuminazione in blu di numerosi monumenti; grande spazio anche alla prevenzione con passeggiate, mini-maratone, fit-walking, ed altre attività sportive.

(Red-Mal/Adnkronos Salute)

ISSN 2499 - 3492  
06-NOV-17 19:08

The ANSA logo consists of the word "ANSA" in white, bold, uppercase letters, centered within a solid green rectangular background.**Per giornata mondiale diabete spot dedicato alla gravidanza**

ROMA

(ANSA) - ROMA, 6 NOV - Uno spot dedicato alle donne e al diabete in gravidanza, ricordando loro che la prevenzione passa da corretti stili di vita e dal prendersi cura della propria salute. È al centro della campagna per la giornata mondiale del diabete curata da Diabete Italia e sarà diffuso tramite il sito [www.giornatadel diabete.it](http://www.giornatadel diabete.it) e le reti radiofoniche, web e televisive Rai dal oggi al 18 novembre, con maggiore concentrazione il 12, 13 e 14. Un bambino su 7 nasce da una mamma a cui è stato diagnosticato il diabete gestazionale. Le donne che soffrono di diabete sono circa 199 milioni nel mondo e due donne su cinque di quelle con diabete sono in età riproduttiva e pertanto intraprendono una gravidanza da diabetiche. La maggior parte delle donne con diabete gestazionale alla fine della gravidanza ritorna alla normalità ma circa il 35% continua a presentare un elevato rischio di sviluppare un diabete di tipo 2 entro cinque - dieci anni; questa probabilità si riduce con un attento monitoraggio (un test dopo 6 settimane dal parto eventualmente da ripetere nel tempo), con una corretta alimentazione e con l'attività fisica e se la mamma allatta. "Promozione della salute e diagnosi precoce del diabete devono far parte di ogni visita preconcezionale- evidenzia Concetta Suraci, diabetologa e vicepresidente di Diabete Italia Onlus - ed è necessario effettuare lo screening per il diabete gestazionale in tutte le donne a rischio. Con la prevenzione e corretti stili di vita si può affrontare serenamente la gravidanza". Per le mamme dalla specialista arrivano anche alcuni consigli: non ridurre pane e pasta (almeno 170 grammi al giorno) perché fa bene al cervello del bambino, fare attività fisica controllata e non mangiare per due. Cercare di limitare l'aumento di peso, fare colazione (più facile contenere la glicemia con quella salata), spuntino di frutta a metà mattinata e pomeriggio meglio se in quantità non eccessive. (ANSA).

Y09/



**Giornata mondiale diabete, 1000 eventi, 500 città coinvolte**

ROMA

(ANSA) - ROMA, 6 NOV - Saranno almeno un migliaio le iniziative in tutta Italia legate alla conoscenza e alla prevenzione del diabete da oggi al 18 novembre, in occasione della giornata mondiale dedicata a questa patologia il 14 novembre, 500 le città coinvolte. Le iniziative sono state presentate oggi da Diabete Italia Onlus, organizzazione che dal 2002 si occupa della campagna della Giornata mondiale del diabete in Italia. Nelle piazze e nei gazebo sarà possibile valutare il rischio di sviluppare la malattia compilando un questionario e ricevere suggerimenti e materiale dedicati alla prevenzione e alla corretta gestione del diabete. Inoltre, molti servizi di diabetologia e ambulatori di Medici di Medicina Generale saranno disponibili ad effettuare lo screening nei soggetti a rischio, lo stesso faranno più di 200 Farmacie Comunali aderenti ad Assofarm. Saranno attivi anche i servizi di Diabetologia Pediatrica. A livello locale verranno organizzati molti eventi, tra i quali anche l'illuminazione in blu dei monumenti. Spazio poi a passeggiate, mini-maratone e fit-walking. "Il tema del 2017 è le donne ed il diabete - spiega Giovanni Lamenza, presidente di Diabete Italia Onlus - al centro della campagna ci sarà il diabete gestazionale. Un bambino su sette nasce da una madre cui è stato diagnosticato il diabete gestazionale. Inoltre le donne che soffrono di diabete sono circa 199 milioni nel mondo e due donne su cinque di quelle con diabete sono in età riproduttiva e pertanto intraprendono una gravidanza da diabetiche". "Il diabete gestazionale - afferma Stefano Cianfarani, Presidente della Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica - è pericoloso anche per i figli: i bimbi nati da una madre con questa patologia in gravidanza possono andare incontro a sovrappeso e obesità e senza stili di vita adeguati potrebbero sviluppare diabete di tipo 2 anche in giovane età". Per informazioni sulla giornata, patrocinata tra gli altri dalla Presidenza del Consiglio dei ministri, e con media partnership di Rai - Responsabilità sociale, [www.giornatadeldiabete.it..](http://www.giornatadeldiabete.it..) (ANSA).

Y09/

**ANSA****Salute: in farmacie la campagna prevenzione del diabete  
Iniziativa Federfarma coinvolgerà 121 strutture umbre**

PERUGIA

(ANSA) - PERUGIA, 7 NOV - Sono 121 le farmacie umbre che hanno aderito al Dia day, campagna di prevenzione del diabete in programma dal 14 al 20 novembre. Per iniziativa di Federfarma nelle strutture sarà possibile sottoporsi alla misurazione gratuita della glicemia in regime di autoanalisi, usufruendo del kit (glucometro, pungidito monouso e strisce reattive) fornito gratuitamente dalle aziende produttrici che collaborano al progetto. Compilando quindi un questionario anonimo on-line, contenente informazioni di carattere generale e il risultato del test, verrà generato automaticamente un punteggio indicativo del grado di rischio del soggetto di sviluppare il diabete. "Si tratta di una importante iniziativa di educazione sanitaria e di prevenzione sul territorio, in grado di sfruttare appieno la capillarità della rete delle farmacie, che confermano così il proprio ruolo di primo presidio del Sistema sanitario nazionale" ha sottolineato il presidente di Federfarma Umbria Augusto Luciani. "Senza dimenticare - ha aggiunto - gli indubbi vantaggi economici a favore del sistema sanitario regionale derivanti dall'opera di prevenzione, considerati i costi onerosi che comportano le cure necessarie per i soggetti diabetici". Il 14 novembre si svolgerà tra l'altro la Giornata mondiale del diabete. (ANSA).

**In marcia contro il diabete, il fitwalking cambia la vita  
L'olimpionico Damilano, questo sport come prevenzione e terapia**

ROMA

(ANSA) - ROMA, 8 NOV - In marcia contro il diabete. Domenica a Roma nel verde di Villa Borghese, una camminata di 5 chilometri, con la tecnica del fitwalking, aperta a tutti sarà l'occasione per informare sull'importanza di questa attività motoria per combattere anche il diabete. L'iniziativa della Società italiana di diabetologia (Sid) ha l'obiettivo di stimolare le persone a fare attività fisica e in particolare questo tipo di marcia, uno sport accessibile a tutti e a qualsiasi età, senza rischi per il cuore o per le articolazioni. E soprattutto senza fatica, ma con il piacere di godere di spazi aperti. "Il fitwalking è uno strumento di grande efficacia sia nella prevenzione delle malattie, sia come affiancamento nelle terapie contro patologie metaboliche o cardiologiche", dice Maurizio Damilano, campione olimpico a Mosca 1980 e creatore dell'app 'città per camminare e della salute' che fornisce informazioni su questo sport, chilometri da percorrere durante l'allenamento, durata, velocità, itinerari nelle città italiane. In collaborazione con la Società di diabetologia ha realizzato il 'Passaporto di Roma città per il cammino e della salute', con le mappe dei percorsi a Roma e nel Lazio in opuscoli che vengono dati nei centri di diabetologia della Capitale e regionali. Oltre a Damilano, partecipa alla marcia di domenica anche Antonella Palmisano, medaglia di bronzo mondiale nella marcia dei 20 km a Londra 2017. "L'attività aerobica è la migliore, sia per i problemi metabolici che per i rischi cardiovascolari", spiega Simona Frontoni, della Sid, "il fitwalking dal punto di vista scientifico è sufficientemente veloce, prevede un allenamento prolungato nel tempo, con un dispendio metabolico buono, ed è accessibile anche alle persone in avanti con gli anni". Per gli esperti insomma, molto meglio la cosiddetta camminata veloce all'aria aperta che non l'attività aerobica in palestra, perchè spesso si arriva a sfinirsi con esercizi che provocano difetto di ossigeno e portano alla produzione di acido lattico, che fa male a muscoli e cuore. "Quest'anno per la Giornata internazionale del diabete è stato scelto il tema 'donna' - continua Frontoni - come vettrice di informazioni, poichè è proprio la donna che imposta lo stile di vita delle famiglie e ne cura l'alimentazione. Insomma è lei la vera ambasciatrice di salute". (ANSA).

**SALUTE: MANGIARE SUBITO PRIMA DI DORMIRE FAVORISCE DIABETE E FA MALE AL CUORE =**

Roma, 9 nov. (AdnKronos Salute) - Mangiare la notte, o comunque subito prima di andare a dormire, favorisce le malattie cardiache e il diabete. Cenare tardi aumenta infatti il livello di grasso nel sangue. Un fenomeno legato all'orologio biologico che prepara il corpo al sonno, secondo uno studio pubblicato su 'Experimental Physiology', condotto da ricercatori dell'università autonoma del Messico.

Gli studiosi hanno lavorato sui ratti, misurando il livello di trigliceridi nel sangue. Si è scoperto che, in quelli che erano stati nutriti appena prima del riposo, il tasso dei lipidi risultava più elevato che in quelli che avevano mangiato normalmente. Bloccando però la zona del cervello che 'gestisce' l'orologio biologico, non si rilevava più differenza.

Considerando che un tasso elevato di grassi nel sangue è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e per il diabete, secondo i ricercatori cenare troppo tardi deve essere annoverato tra le abitudini da correggere per una migliore prevenzione.

(Ram/AdnKronos Salute)

ISSN 2499 - 3492  
09-NOV-17 10:41

**ANIMALI: CANI ANTI-DIABETE, IN ITALIA GLI 'ALERT DOG' CHE FIUTANO LE CRISI**

Veterinari Anmvi, addestrati a riconoscere gli Sos ipo o iperglicemici, risultati eccezionali nei bimbi

Milano, 9 nov. (AdnKronos Salute) - Il fiuto dei cani al servizio della medicina. Il migliore amico dell'uomo diventa un compagno ancora più speciale per le persone con diabete. Anche in Italia arrivano infatti gli 'Alert Dog', quattrozampe addestrati a riconoscere le crisi ipoglicemiche e iperglicemiche dei pazienti con la forma 1 della malattia del sangue dolce, con "risultati eccezionali soprattutto per i bambini". Lo annuncia Marco Melosi, presidente dell'Anmvi, l'Associazione nazionale medici veterinari, in vista della Giornata mondiale del diabete che si celebra il 14 novembre.

"Si tratta - spiega - di un addestramento particolare che viene dagli Stati Uniti e che sta cominciando a diffondersi anche nel nostro Paese. I cani che devono diventare le 'sentinelle' del diabete vengono scelti con cura tra i più equilibrati". Nella prima fase del percorso di 'formazione' "vengono messi a contatto con diversi tipi di saliva che contengono differenti concentrazioni di glucosio. Quando poi l'Alert Dog ha imparato a riconoscere la concentrazione minore o maggiore rispettivamente sotto e sopra una soglia di allarme, l'addestramento viene allargato al sudore e in generale agli umori del corpo".

Una volta che il cane sa 'annusare' il pericolo di una crisi ipo o iperglicemica, può essere istruito a svolgere particolari compiti: per esempio avvisare i genitori del bambino quando il diabetico è piccolo e non in grado di provvedere a se stesso, oppure correre a prendere e portare al paziente il kit per il diabete. In alcuni casi, addirittura, il cane che 'sente' la crisi si procura un succo di frutta e lo porge al bambino. "L'Alert Dog - precisa Melosi - può servire anche per i diabetici adulti che a volte non riescono a riconoscere con certezza che la crisi è in corso: in questo caso il cane sa che deve condurre il padrone a casa nel più breve tempo possibile, se si trova fuori, o lanciare segnali di allarme per i familiari".

(segue)

(Red-Opa/AdnKronos Salute)

**ANIMALI: CANI ANTI-DIABETE, IN ITALIA GLI 'ALERT DOG' CHE FIUTANO LE CRISI (2) =**

Anche i pet possono soffrirne, ecco i campanelli d'allarme

(AdnKronos Salute) - La Giornata mondiale del diabete è stata istituita nel 1991 dall'International Diabetes Federation e dall'Organizzazione mondiale della sanità. "Anche i veterinari aderiscono - sottolinea il presidente dell'Anmvi - perché non tutti i proprietari di animali sanno che il diabete può affliggere anche i loro amici a 4 zampe. Spesso se ne sottovalutano i sintomi e quindi si arriva tardi alla diagnosi e alle cure".

Ma quali sono i campanelli d'allarme per riconoscere la malattia negli animali? "C'è da preoccuparsi - avverte Melosi - quando cani e gatti cominciano ad avere sete e urinano più spesso. Quando per esempio un cane sveglia il padrone durante la notte per urinare, e prima non lo faceva, occorre rivolgersi al proprio veterinario".

Come il diabete umano, anche il diabete animale può essere tenuto sotto controllo. "Viene anche utilizzata una speciale 'vet pen' con le giuste dosi di insulina da iniettare. L'importante è non indugiare sui primi segnali di cambiamento dei propri animali - raccomanda l'esperto - e rivolgersi a centri e specialisti riconosciuti".

(Red-Opa/AdnKronos Salute)

ISSN 2499 - 3492

09-NOV-17 12:48

**Diabete, così la dieta aiuta a prevenirlo e curarlo  
(EMBARGO H 00.00)Antiossidanti protettivi,dieta stretta curativa**

ROMA

Sempre più indizi sul fatto che un'alimentazione sana può aiutare a prevenire e anche, addirittura, a curare il diabete: un lavoro condotto dall'italiana Francesca Romana Mancini mostra che una dieta in cui abbondano cibi ricchi di antiossidanti (dalla verdura ai frutti di bosco, dalle noci al cioccolato extrafondente etc) riduce il rischio di diabete. Pubblicata sulla rivista Diabetologia, la ricerca è stata condotta in Francia presso l'Inserm (Health across generations, Center of Research in Epidemiology and Population Health) con sede a Villejuif. Mentre un altro lavoro, pubblicato sulla rivista Cell Metabolism e condotto presso la Yale University di New Haven, mostra perché una dieta molto stretta (poche calorie) è in grado di mandare in remissione il diabete, ovvero (come accertato in precedenti studi su alcuni pazienti) ripristinare un normale controllo glicemico senza bisogno di farmaci. In questo studio, su animali, è stato scoperto il meccanismo preciso con cui la dieta stretta può invertire il corso della malattia curandola. Nel primo lavoro Mancini ha raccolto dati sull'alimentazione di oltre 64 persone tutte sane (senza diabete e malattie cardiovascolari) quando sono entrate nello studio. In pratica Mancini ha usato una scala (costruita in Italia) sulla capacità antiossidante di una certa alimentazione. La scala misura la capacità antiossidante della dieta di un individuo sommando il potere antiossidante dei singoli cibi consumati. Con questa scala l'esperta ha visto che più era elevata la capacità antiossidante della dieta di un individuo, minore era il suo rischio di diabete. Coloro che adottavano alimentazioni ad alto potere antiossidante avevano mediamente un rischio di ammalarsi ridotto del 27% rispetto a coloro che erano soliti consumare una dieta con pochi antiossidanti. Nello studio americano si è andati a indagare nel dettaglio i meccanismi biochimici messi in atto in risposta a una dieta veramente ipocalorica (con un contenuto calorico giornaliero pari a appena un quarto delle calorie normalmente consumate). Questo perché diversi studi stanno evidenziando che questo tipo di dieta (che porta a un dimagrimento importante) è in grado di cancellare la malattia almeno in alcuni pazienti. Gli esperti hanno messo topolini diabetici a dieta stretta e visto che questa carenza di calorie induce una significativa riduzione della produzione di zucchero nel fegato in soli tre giorni di dieta stretta; questo porta l'organismo a una maggiore sensibilità insulinica e a ridurre la glicemia. Benché tra loro molto diversi, i due lavori suggeriscono entrambi potenziali meccanismi naturali (messi in atto dalla dieta) da sfruttare per prevenire o curare il diabete.

**ANSA****Sanità: Federfarma, screening antidiabete gratis in farmacia  
Campagna per la prevenzione dal 14 al 20 novembre**

BOLOGNA

(ANSA) - BOLOGNA, 9 NOV - Iniziativa Federfarma in vista della giornata mondiale del diabete, che si celebra il 14 novembre. Anche in Emilia-Romagna tutti i cittadini interessati potranno recarsi in farmacia dal 14 al 20 novembre per effettuare la misurazione gratuita della glicemia (un test rapido e indolore effettuato attraverso un pungidito monouso) e compilare un questionario di otto domande (Diabetes Risk Score-DRS) che permetterà di verificare, attraverso il punteggio ottenuto, il grado di rischio del soggetto di sviluppare il diabete. Il farmacista potrà quindi indirizzare i soggetti con criticità' al medico di base o direttamente al centro diabetologico, rilasciando la documentazione dei risultati. Il Diabete Mellito rappresenta una delle maggiori emergenze sanitarie del nostro tempo: le persone che soffrono di questa patologia in tutto il mondo sono 422 milioni (erano 108 milioni nel 1980) con un incremento di 4 volte in meno di quarant'anni. In Italia circa 5 milioni di persone soffrono di diabete (l'8.5% della popolazione adulta), ma il dato più allarmante è che almeno 1 milione e mezzo non sanno di esserlo. (ANSA).

COM-MLL/ S04 QBKN



**RICERCA: ECCO COME UNA DIETA POVERISSIMA DI CALORIE INVERTE IL DIABETE**

Roma, 9 nov. (AdnKronos Salute) - 'Tagliare' drasticamente le calorie è in grado di invertire rapidamente il diabete di tipo 2. Ma in che modo? A scoprirlo è stato un team di ricercatori dell'Università di Yale, in uno studio condotto per il momento su modelli animali e pubblicato su 'Cell Metabolism'. Se il risultato sarà confermato nell'uomo, fornirà una nuova potenziale arma per trattare questa patologia. Precedenti ricerche hanno mostrato che le persone sottoposte a chirurgia 'taglia-peso' spesso sperimentano una remissione del diabete. Il team di Yale si è concentrato nella missione di mettere in luce i meccanismi che 'scatenano' l'effetto anti-diabete della severa restrizione calorica.

In uno studio sui roditori, i ricercatori hanno tracciato e fotografato un certo numero di processi metabolici responsabili dell'effetto benefico di una dieta povera di calorie sulle concentrazioni di glucosio nel sangue. Una cascata di eventi positivi osservati nei dettagli dai ricercatori, che si manifestano in appena tre giorni. Il prossimo passo per il team sarà quello di confermare i risultati nei pazienti con diabete di tipo 2 sottoposti a terapia bariatrica o a una dieta che riduce drasticamente le calorie. Il gruppo ha già iniziato ad applicare la metodologia nell'uomo. "Questi risultati, se confermati negli esseri umani, ci forniranno nuovi target terapeutici per trattare in modo più efficace i pazienti con diabete di tipo 2", conclude Gerald Shulman dell'Howard Hughes Medical Institute, autore senior dello studio.

(Mal/AdnKronos Salute)

ISSN 2499 - 3492  
09-NOV-17 19:39

**SALUTE: ESPERTI AME, SONNO PER BATTERE DIABETE E OBESITA' =**

Roma, 9 nov. (AdnKronos Salute) - Dormire per battere il diabete e i chili di troppo? Il sonno "è uno dei sincronizzatori principali dei bioritmi e per questo un prezioso alleato della salute psico-fisica e della qualità di vita e presto, oltre alla sempre più frequente indicazione di praticare attività sportiva, il sonno ha buone possibilità di rientrare nelle prescrizioni mediche". Ne sono convinti gli esperti riuniti al Congresso nazionale Ame (Associazione medici endocrinologi), che si apre oggi a Roma e prosegue fino al 12 novembre. Un tema di grande attualità soprattutto dopo il Nobel della Medicina 2017 agli scopritori dei meccanismi molecolari dei bioritmi.

"Il sonno - spiega Piernicola Garofalo, presidente Ame Onlus - è un processo attivo e dinamico che ha un impatto importante su molti aspetti della salute, della vita quotidiana e della crescita; ha molteplici funzioni quali la conservazione dell'energia, il consolidamento della memoria, il recupero psico-fisico e tante altre ancora. Inoltre interagisce con il sistema nervoso, endocrino e immunitario, influenzando i tre sistemi più complessi del nostro organismo che a loro volta condizionano qualità e quantità del sonno".

Ma cosa c'entra il sonno con l'endocrinologia? "Quasi tutte le cellule del nostro corpo presentano un orologio biologico e molti geni si attivano o disattivano seguendo il ritmo circadiano - sottolinea Daniela Agrimi, dell'Ambulatorio di Endocrinologia, Diagnostica e Interventistica tiroidea, Asl Brindisi - L'alterazione dell'orologio biologico aumenta la probabilità di malattia e questo è particolarmente evidente per malattie metaboliche come il diabete di tipo 2 e l'obesità. Il nostro modello sociale che ci spinge a essere attivi h24 induce a ridurre le ore di sonno a favore di quelle di attività, e questo porta a una marcata alterazione delle oscillazioni ormonali che regolano il metabolismo".

(segue)

(Mal/AdnKronos Salute)

**SALUTE: ESPERTI AME, SONNO PER BATTERE DIABETE E OBESITA' (2) =**

(AdnKronos Salute) - Molti studi hanno dimostrato che la riduzione delle ore di sonno aumenta il rischio di sviluppare diabete di tipo 2, influenzando il modo in cui il nostro corpo processa il glucosio. L'utilizzo del glucosio è maggiore durante la veglia, mentre è più basso durante il sonno quando il metabolismo cerebrale del glucosio è rallentato e la captazione del glucosio da parte dei neuroni è ridotta del 30-40% rispetto allo stato di veglia. La deprivazione di sonno, anche parziale ma ripetuta nel tempo, o la compromissione della qualità del sonno con ripetuti risvegli durante la notte, modificano il metabolismo del glucosio e la secrezione di insulina, portando chi dorme meno di 6-7 ore per notte a un rischio maggiore di sviluppare il diabete.

Altri studi hanno anche messo in relazione un insufficiente riposo con l'aumento di peso: le persone che dormono abitualmente meno di 6 ore per notte hanno un indice di massa corporea (Bmi) più alto della media. Durante il sonno, il nostro corpo secerne ormoni che aiutano a controllare l'appetito e il metabolismo energetico. "Dormire poco - ricordano gli esperti - porta a uno squilibrio di questi e altri ormoni: è associato, ad esempio, a livelli più bassi di leptina, l'ormone che indica al nostro cervello di aver mangiato abbastanza cibo, e a livelli più alti di grelina che invece stimola l'appetito, con il risultato di avere più appetito e favorire il consumo di cibi ad alto contenuto calorico. Una persistente alterazione del ritmo sonno-veglia è quindi un fattore di rischio per malattie metaboliche al pari di inattività e una dieta sbilanciata".

"La relazione tra malattie metaboliche e sonno è complessa e merita l'attenzione clinica degli endocrinologi e un approccio multidisciplinare - conclude Garofalo - Grazie a quello che già sappiamo, bisognerebbe aumentare gli studi che portino a nuovi approcci preventivi e terapeutici contro obesità e diabete di tipo 2 basati sull'aumento della qualità e quantità di sonno e, in un certo senso, dando ragione all'antico detto popolare 'dormi che ti passa'".

(Mal/AdnKronos Salute)

**SALUTE: PROBLEMI DENTALI 'SPIA' DIABETE, LINK TRA BENESSERE BOCCA E MALATTIA**

Da esperti invito a controlli

Roma, 10 nov. (AdnKronos Salute) - Se il sorriso non è più luminoso, le gengive sono gonfie e spesso sanguinanti, o peggio ancora i denti iniziano a muoversi, potrebbe non trattarsi solo di problemi dentali, ma di una 'spia' del diabete. Viceversa, se si soffre di diabete è opportuno tenere sempre d'occhio le gengive. Fra le due patologie esiste infatti una stretta correlazione, ancora poco considerata. Gli esperti di diverse società e associazioni scientifiche - Associazione medici diabetologi, Società italiana di diabetologia, Società italiana di parodontologia e implantologia (Sidp) - lanciano l'allarme in occasione della Giornata mondiale del diabete, in calendario il 14 novembre.

In Italia 5 milioni di persone soffrono di diabete o prediabete e il 30-40% è colpito anche da una forma di malattia parodontale, che può comportare un aggravamento del quadro clinico e un peggioramento della salute generale. Si tratta, dunque, di circa 1,5-2 milioni di italiani che convivono sia con il diabete sia con la parodontite, un'infiammazione dei tessuti che sostengono il dente e in particolare l'osso alveolare, il cemento che riveste la radice del dente, la gengiva e il legamento parodontale. Come dimostrano gli studi più recenti, un diabetico ha infatti un rischio 3 volte più elevato di sviluppare un'infiammazione alle gengive o di vederla peggiorare.

"La maggior parte dei pazienti non è consapevole della possibile correlazione tra parodontite e diabete - spiega il Alessandro Crea, coordinatore della Commissione editoriale della Sidp e docente di parodontologia - La parodontite può far salire l'emoglobina glicata, indice di un peggior controllo glicemico, aumentando così il rischio di diabete. Avviene infatti che, in presenza di parodontite, i batteri del cavo orale attraverso la circolazione del sangue possano raggiungere numerosi organi, innescando pericolose reazioni infiammatorie. La parodontite porta con sé un aumento della produzione di citochine infiammatorie che potrebbero contribuire all'insulino-resistenza, un incremento degli acidi grassi liberi e un calo della produzione di ossido nitrico nei vasi sanguigni".

(segue)

(Com-Ram/AdnKronos Salute)

**SALUTE: PROBLEMI DENTALI 'SPIA' DIABETE, LINK TRA BENESSERE BOCCA E MALATTIA (2) =**

(AdnKronos Salute) - Recenti pubblicazioni da parte della Federazione europea di parodontologia e dell'Accademia americana di parodontologia confermano come i pazienti che sono già affetti da diabete abbiano una probabilità più alta di soffrire anche di parodontite e di rispondere peggio alle cure odontoiatriche, soprattutto se non c'è un buon controllo della glicemia. Questo avviene perché i diabetici hanno una reazione alterata nei confronti dei batteri, fra cui quelli responsabili di gengiviti e parodontiti presenti nella placca che si deposita attorno ai denti; inoltre, altri fattori come radicali liberi e citochine possono accrescere l'infiammazione anche a livello dei tessuti parodontali.

"Nel caso in cui venga diagnosticato il diabete - raccomanda Crea - è necessario fare subito una visita dal parodontologo e sottoporsi a un regolare monitoraggio, per cercare di intercettare la malattia prima che si manifesti o per cercare di rallentarne o bloccarne lo sviluppo. Basti pensare che in alcuni casi curare la parodontite può migliorare i valori di emoglobina glicata tanto quanto una terapia farmacologica. Allo stesso modo, una volta rilevato un problema di parodontite, il supporto continuativo da parte di un parodontologo è fondamentale: l'esperto può infatti accorgersi di manifestazioni orali e segni di prediabete ancora prima che il paziente ne sia al corrente. Un'accurata igiene orale e costanti visite di controllo e di trattamento della parodontite possono perciò aiutare nella prevenzione e nella diagnosi precoce del diabete".

"E' fondamentale quindi portare avanti un'opera di prevenzione quotidiana che parta da un'attenzione costante alla corretta igiene orale, primo strumento per proteggere le proprie gengive e tenere lontani i disturbi gengivali", conclude l'esperto.

(Com-Ram/AdnKronos Salute)

### **Diabete: esperto, combattere malattia fin dal concepimento**

(AGI) - Roma, 10 nov. - "Il diabete, patologia che colpisce 4 milioni di Italiani, con una spesa per l'SSN tra i 10 e 12 miliardi di euro all'anno - ovvero il 10 per cento dei costi della sanità nel nostro Paese - va affrontato fin dal concepimento del bambino". Lo afferma, in occasione dell'annuale Giornata Mondiale del Diabete, il professor Paolo Pozzilli, Ordinario di Endocrinologia e Diabetologia presso l'Università Campus Bio-Medico di Roma. Quest'anno, infatti, la Giornata è dedicata in modo speciale alle mamme in attesa con alterata glicemia, alla diagnosi precoce di diabete, nonché alla terapia dello stesso durante la gravidanza. "L'obiettivo - spiega Pozzilli - dev'essere quello di proteggere il nascituro dal rischio di sviluppare il diabete nel corso della sua vita, perché si è visto che se viene esposto a livelli elevati di glicemia materna, le sue beta-cellule produttrici di insulina ne risentiranno nel corso della vita stessa, esponendolo maggiormente a contrarre il diabete". La raccomandazione dell'esperto è dunque che "quando la mamma sa di essere diabetica o scopre di essere a rischio di diabete durante la gravidanza, vanno intraprese misure atte a controllare in modo stringente la glicemia, per evitare che il nascituro possa - già in utero - essere esposto ai valori alti di glicemia della madre: condizione questa che determina nel nascituro un'aumentata produzione di insulina. Sappiamo, infatti, che le cellule che producono insulina nel concepito, se stimolate in modo eccessivo dalla glicemia materna, lo predispongono con gli anni a un rischio aumentato di diabete". Nel mondo si calcola che siano 199 milioni le donne affette dal diabete. Ma il loro numero è destinato ad arrivare a 313 milioni nel 2040. Le differenze di ruolo e le disuguaglianze di potere insite nelle dinamiche di genere rendono le donne ancora più vulnerabili al diabete, incidono sul loro accesso ai servizi sanitari e sulla loro possibilità di intraprendere abitudini di vita salutari. E il diabete è al nono posto tra le cause di morte per le donne: 2,1 milioni di decessi ogni anno. (AGI) Pgi



BENESSERE

PAGINE UTILI!

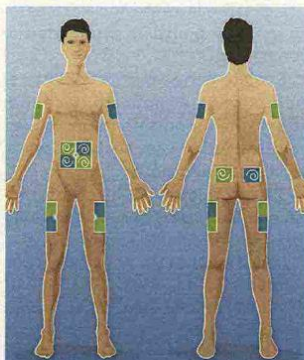
# Una vita (normale) con il diabete

## Piccola guida per stare bene in mezzo agli altri

È UNA MALATTIA IN AUMENTO, PER COLPA SOPRATTUTTO DELLO STILE DI VITA. PUÒ ESSERE TENUTA **SOTTO CONTROLLO CON ALIMENTAZIONE, MOVIMENTO E CURE BEN ESEGUITE**

di Erika Riggi

**A**limentazione controllata, movimento e fino a quattro iniezioni di insulina al giorno, che fanno fino a 1.440 iniezioni l'anno: questa è la vita di chi soffre di diabete. «Una vita che, per tutto il resto, è e deve poter essere normale», spiega **Concetta Suraci**, vicepresidente di Diabete Italia. Se cresce la popolazione affetta dalla malattia, è aumentato anche il grado di consapevolezza su ciò che il diabetico può e non può fare, e gli strumenti per affrontare le cure limitando il trauma. **In vista della Giornata mondiale del diabete, il 14 novembre, ecco una piccola guida.** L'aumento dell'incidenza riguarda in particolare il diabete 2, che deriva da stili di vita sbagliati e si manifesta di solito in età adulta (ma oggi, soprattutto negli Usa, si sono riscontrati



Le aree del corpo per una corretta iniezione di insulina sono addome, cosce, braccia e glutei. Una volta effettuata un'iniezione, la successiva andrà fatta a 1 cm di distanza.



UMBERTO POLI, 21

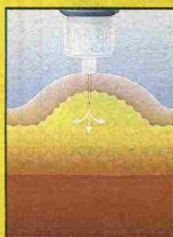
Il ciclista ha scoperto di avere il diabete cinque anni fa.

casi tra i giovani), ma anche il tipo 1, che viene diagnosticato sempre prima, tra i 2 e i 5 anni. Se i malati di quest'ultima forma sopperiscono alla carenza di produzione di insulina da parte del pancreas con iniezioni quotidiane (fino a 4 al giorno, tutta la vita), non tutti coloro che soffrono di diabete 2 assumono insulina e spesso possono essere trattati con medicinali per bocca. **«Si arriva a usare l'ormone nel 20% dei casi:** a volte anche prima che sia necessario o solo per un certo periodo, magari in occasione di un ricovero per frattura o per un intervento chirurgico». Insomma, le iniezioni non sono l'ultima spiaggia per chi ha il diabete ma un'opportunità, anche per controllare meglio la malattia. «Sono una scocciatura», ammette Suraci, «ma con qualche accortezza, ci

### LE INIEZIONI SI FANNO NEL TESSUTO



**1** La lunghezza appropriata dell'ago (l'ideale è 4 millimetri) consente di effettuare in modo corretto l'iniezione nel tessuto sottocutaneo; al di sotto della pelle e al di sopra del muscolo. Così si garantisce una diffusione lenta ma costante nel sangue.



**2** Nelle aree dove viene iniettata ripetutamente l'insulina possono verificarsi ispessimenti di tessuto detti lipoiipertrofie: iniettando in questi punti, l'assorbimento dell'insulina è imprevedibile. Per questo è importante variare continuamente il punto di iniezione.



**3** Le iniezioni intramuscolari di insulina possono essere dannose e pericolose: l'assorbimento risulta accelerato e, se associate ad attività fisica, il rischio di ipoglicemia aumenta esponenzialmente.





**MONICA PRIORE, 41**

La campionessa di nuoto soffre di diabete di tipo 1 da quando aveva 5 anni.

si può convivere». L'importante, per chi assume insulina, è rispettare il proprio schema di controllo della glicemia: iniezione prima dei pasti, per compensare con la dose giusta, oppure la sera.

**SPORT E SCUOLA**

Da bambini o da adulti, la diagnosi di diabete non deve comunque portare a vivere la malattia come un'invalidità: «Per questo, la possibilità per i genitori di ricorrere alle agevolazioni previste dalla legge 104 (sull'assistenza agli invalidi, ndr) deve essere vissuta come un aiuto nella gestione della malattia». Ma certo un **supporto psicologico per famiglie e pazienti e una formazione del personale scolastico possono essere decisivi**. A scuola, non c'è ragione di limitare l'accesso a gite o attività fisiche, e un docente deve sapere come comportarsi se un alunno diabetico ha una crisi ipoglicemica: **«Può bastare l'assunzione di acqua**

**I NUMERI IN ITALIA**

**UNO SU 12**

Gli italiani che soffrono di una forma di diabete.

**3,7 MILIONI**

Le persone in cura. Gli ammalati possono essere 1 milione in più.

**6 MILIONI**

Gli italiani che potrebbero soffrire di diabete nel 2030.



e zucchero», spiega la dottoressa. «Inoltre con i nuovi sistemi di monitoraggio del glucosio si può evitare la crisi: i sensori, ad ago canula o con microchip sotto pelle, controllano la glicemia fino a 300 volte al giorno e mandano segnali di allarme anche in remoto, per esempio, ai genitori». E possono anche essere direttamente collegati ai microinfusori di insulina. Nemmeno lo sport è vietato. Anzi: «Affrontare una sfida è darsi un'occasione di riscatto», continua Suraci. «Con un buon addestramento e in compagnia si può fare tutto». Unico accorgimento per chi usa insulina e rischia ipoglicemie che potrebbero annebbiarne i riflessi: evitare di fare da solo certe attività (pesca subacquea, alpinismo, vela d'altura). Tra i nuovi strumenti a disposizione, le **App per smartphone che permettono anche al medico di monitorare costantemente lo stato del paziente.**

**PUÒ ASSUMERE 3 FORME DIFFERENTI**

**IL TIPO 1 COLPISCE PIÙ I GIOVANI**

Sete intensa, perdita di peso, orinazione elevata, stanchezza e glicemia oltre 300: questi sono i sintomi del diabete di tipo 1, scatenato da una predisposizione genetica ma che si manifesta a seguito di fattori ambientali (stati infiammatori e malattie infettive). **Fondamentale la diagnosi precoce, per evitare un esordio acuto e drammatico**, come la chetoacidosi, che può arrivare fino al coma.

**IL TIPO 2 È IL PIÙ FREQUENTE**

**Il diabete di tipo 2 in genere non dà sintomi evidenti** e nel 70% dei casi può essere evitato cambiando stile di vita. I fattori di rischio sono il peso, in particolare il grasso addominale, la sedentarietà, la familiarità, l'ipertensione e il colesterolo alto. Spesso, bastano 150 minuti di camminata veloce la settimana e una dieta equilibrata, ricca di carboidrati complessi e verdure, per controllare il disturbo.

**SE ARRIVA IN GRAVIDANZA**

Il diabete gestazionale insorge solo in gravidanza. **Le donne a rischio, in sovrappeso e non giovanissime, devono sottoporsi allo screening**. Il test è consigliato tra la 24ma e la 28ma settimana; poi va rifatto dopo sei settimane dal parto per valutare il quadro metabolico della donna e il rischio di sviluppare il diabete. Anche per questo, la **Giornata del diabete 2017 è dedicata alle donne**: vulnerabili ma capaci di trasmettere ai loro figli abitudini positive.