

DIABETE E IPOGLICEMIA



Il glucosio è fondamentale per l'organismo poiché è il nutriente essenziale per tutte le cellule. L'organo principale che utilizza il glucosio è il cervello, e grazie all'energia che ne ricava, mantiene attive tutte le attività del corpo. La principale fonte di glucosio sono gli alimenti, ma, in misura minore, esso può anche essere sintetizzato ex novo a partire da proteine e lipidi all'interno dell'organismo stesso. Il glucosio arriva a tutte le cellule del corpo tramite il sangue, attraverso il sistema circolatorio. Il corpo umano possiede un sistema di regolazione intrinseco che consente di mantenere relativamente costante la concentrazione di glucosio nel sangue durante l'arco della giornata.

La regolazione avviene ad opera di due categorie di ormoni: gli ipoglicemizzanti, che abbassano la glicemia, e gli iperglicemizzanti, che la innalzano.

Le persone con diabete possono avere problemi di produzione o efficacia dell'azione del principale ormone ipoglicemizzante, ovvero l'INSULINA e quindi devono assumere una terapia farmacologica che sostituisca o affianchi l'azione dell'insulina prodotta dall'organismo.



DIABETE E IPO

Cos'è l'ipoglicemia?

La misura della concentrazione di glucosio nel sangue si chiama glicemia.

Quando la glicemia raggiunge valori bassi (valori di glicemia <70 mg/dL) si parla di IPOGLICEMIA.

Conosci i valori dei tuoi target glicemici?

Ogni persona con diabete deve cercare di mantenere i propri valori glicemici entro un limite, questo limite è chiamato 'target glicemico' .

Valore della glicemia mg/dL
Digiuno
Pre-prandiale
Post-Prandiale

Se non li conosci, parlane con il medico o il diabetologo.

OGGLICEMIA

Cosa succede al nostro organismo quando si verifica l'IPOGLICEMIA?

Per mantenere le funzioni cerebrali attive, il cervello ha bisogno di ricevere costantemente glucosio. Quando i livelli di glucosio si riducono di molto, il cervello attiva un sistema di difesa e ordina il rilascio di due ormoni, GLUCAGONE e ADRENALINA, che hanno la funzione di alzare la glicemia. Nelle persone con diabete, soprattutto se in terapia insulinica, questo meccanismo può non essere sufficiente, e per questo è necessario INTRODURRE SUBITO ZUCCHERI tramite gli alimenti. I sintomi più comuni in caso di ipoglicemia sono:

- Spossatezza
- Sudorazione
- Tremori
- Stato confusionale
- Battito cardiaco accelerato
- Vista offuscata
- Irritabilità
- Pallore
- Fame
- Perdita di coordinazione



DIABETE E IPO

Quali sono le cause?

Ci sono diverse cause che possono provocare l'abbassamento della glicemia. Quelle più frequenti sono:

- Eccesso di dosaggio di terapia per il controllo del diabete, soprattutto di insulina, ma anche alcuni farmaci ipoglicemizzanti orali.
- Somministrazioni di farmaci che vengono ripetute a distanza ravvicinata (ad esempio viene effettuata l'iniezione di insulina due volte).
- Assunzione di un quantitativo limitato di carboidrati a pasto, rispetto alla dose di farmaci o di insulina appena assunti.
- Assunzione di pochi carboidrati per correggere un'ipoglicemia.
- Attività fisica svolta quando il valore della glicemia prima di iniziare l'esercizio è troppo basso.
- Assunzione di sostanze alcoliche.
- Vomito o diarrea.

Cosa fare in caso di IPOGLICEMIA

Quando si avvertono i sintomi di ipoglicemia, bisogna:

- Effettuare l'autocontrollo per confermare il valore glicemico.
- Se si è in condizione di ipoglicemia (glicemia <70 mg/dL) è necessario assumere 15 gr di zuccheri rapidi,

IP
OGLICEMIA

(per esempio 3-4 zollette di zucchero) e misurare nuovamente la glicemia dopo 15 minuti; se la glicemia è ancora bassa assumere nuovamente zuccheri rapidi, altrimenti 15 gr di carboidrati lenti (ad es. crackers, biscotti).

- Tenere monitorata la glicemia nelle ore successive all'evento ipoglicemico.
- Modificare la propria terapia secondo le indicazioni del medico diabetologo.

Perché è importante riconoscere e correggere l'IPOGLICEMIA?

E' importante mantenere i livelli glicemici all'interno del range indicato dal proprio diabetologo per prevenire le conseguenze più gravi che l'ipoglicemia può causare, come la perdita di coscienza, le convulsioni, il coma.

Riconoscere immediatamente i sintomi dell'ipoglicemia permette alla persona con diabete di intervenire prima che lo stato confusionale non gli consenta più di agire in maniera autonoma.

Se la persona con diabete perde i sensi chiamare immediatamente il 118, misurargli la glicemia, e se l'ipoglicemia è confermata, effettuare un'iniezione d'emergenza di GLUCAGONE.



DIABETE E IPO

Ridotta sensibilità all'ipoglicemia/ Ipoglicemia asintomatica

La persona con diabete in terapia insulinica che per un lungo periodo ha ricorrenti ipoglicemie, può non avvertire i sintomi premonitori dello stato ipoglicemico, anche quando i livelli di glucosio si abbassano sotto i 70 mg/dL.

Questa situazione può diventare potenzialmente pericolosa perché il cervello non attiva subito i meccanismi di difesa per l'innalzamento della glicemia e la persona con diabete può arrivare a perdere conoscenza, poiché non riesce a prendere in tempo zuccheri semplici.

Se capita questa situazione, è importante parlarne e confrontarsi con il proprio diabetologo, e intensificare l'autocontrollo glicemico.



**Per informazioni contattare il
Numero Verde 800-824055
www.diabete.net**

**IP
GLICEMIA**

Tutto Diabete

Il web-magazine sul diabete
www.tuttodiabete.it



Il portale italiano dedicato al diabete.
<https://www.facebook.com/diabete.net>



Una voce amica che offre
quotidianamente soluzioni a problemi
tecnici.