

DIVA

CAIRO EDITORE

Settimanale femminile - anno XV
n. 37 - 17 settembre 2019
€ 1,50 (€ 1,00 DIVA E DONNA + € 0,50 DIVA E DONNA CUCINA)

NOZZE DI FINE ESTATE



**IL SÌ DELLA FIGLIA
DI MALAGO' E LANTE
DELLA ROVERE...**



**...E IL SÌ
DI ELISA DI
FRANCISCA**



**MICHELLE
HUNZIKER
E TOMASO
LA FAMIGLIA
SI ALLARGA**



**LA NUOVA
MISS ITALIA
Carolina Stramare
ha conquistato
perfino Eros**



**PEDRON
E TROIANO
NUOVA COPPIA
La calda luna
di miele
di Eleonora
e Fabio**



**CONFESSIONI SHOCK
DI MARCO BIANCHI
IL CUOCO TV
«Dopo 9 anni di nozze
e una figlia ho detto a
mia moglie: sono gay,
amo un uomo»**



LE PRIME FOTO COL PANCINO



ISSN 1827 1235 90037 >
9 771827 123104

Occhio alla salute]

Diabete: ecco perché è sempre più diffuso

In Italia ne soffrono quasi 4 milioni di persone, a cui si aggiunge un altro milione che non sa di averlo. «Bici, corsa, nuoto e fibre aiutano a prevenire la forma che colpisce gli adulti e le donne in gravidanza», spiega l'esperto. Le nuove cure

di Luisa Tallento



Halle Berry convive con la malattia...



Federico Bertuzzi, responsabile SSD Diabetologia, ospedale Niguarda, Milano

Attenzione a questi sintomi

«Nel diabete di tipo 1 l'insorgenza non passa inosservata. La persona ha molta sete (polidipsia) e ha necessità di urinare frequentemente (poliuria), perde peso, ha sempre fame, si sente stanca. Nel diabete di tipo 2 l'esordio è più subdolo, in genere la diagnosi è occasionale in corso di esami del sangue eseguiti per controllo. Alcuni sintomi, però, dovrebbero mettere in allarme: infezioni ricorrenti, presenza di malattie cardiovascolari e, di

nuovo, poliuria e polidipsia. **Per accertarsene basta eseguire il controllo della glicemia, tramite un prelievo di sangue a digiuno.**

Attività fisica e dieta

«Mentre non ci sono norme per prevenire il diabete mellito di tipo 1, è noto che uno stile di vita sano (dieta corretta e attività fisica aerobica per mantenere un adeguato peso corporeo) è la strategia più efficace per prevenire il diabete mellito di tipo 2 e quello gestazionale. Bisognerebbe svolgere almeno 150 minuti alla settimana di **attività fisica aerobica (bicicletta, corsa, nuoto)** e seguire una alimentazione ricca di fibre e a ridotto contenuto di grassi di origine animale e di zuccheri semplici. Sono sconsigliate le bevande zuccherine. I pazienti dovrebbero poi astenersi dal fumo, che accelera la progressione della complicanza cardiovascolare. Un'alimentazione corretta non necessita di particolari integratori ▶▶

UGUALI Sopra, Halle Berry, 53 anni. L'attrice soffre da tempo di diabete di tipo 2 e quando ha imparato a gestirlo il suo stile di vita è diventato molto più sano, anche se, come ha detto lei stessa, «ci sono voluti un paio di anni e alcune situazioni spaventose per accettare il fatto che fosse un cambiamento definitivo e non una dieta che potevo interrompere dopo sei mesi». Sotto, Tom Hanks, 63: «Sono andato dal medico e lui mi ha detto: "Sai quei livelli di glicemia alta con cui hai a che fare da quando hai 36 anni? Bene, adesso ti sei laureato e hai il diabete di tipo 2"», ha raccontato l'attore in un'intervista tv.



...come Tom Hanks

107

Il diabete è più diffuso che mai. In Italia, secondo un'indagine della SID, Società Italiana di Diabetologia, ne soffrono 3 milioni e 700mila persone, a cui va aggiunto un altro milione che non sa di soffrirne. «È una sindrome caratterizzata da un aumento della glicemia, cioè delle concentrazioni di zucchero nel sangue», spiega il dottor Federico Bertuzzi, responsabile del SSD Diabetologia presso l'ospedale Niguarda di Milano. «La glicemia è strettamente dipendente dalla presenza di un ormone, l'insulina, che viene prodotta da alcune cellule (cellule beta) presenti nel pancreas. L'insulina agisce permettendo l'entrata dello zucchero in molte cellule e quindi il suo utilizzo».

Esistono tre forme

«L'aumento della glicemia e quindi il diabete mellito», continua l'esperto, «può essere causato innanzitutto dalla mancanza di insulina in seguito a una malattia autoimmune, che ha distrutto le cellule beta. Si tratta del **diabete mellito di tipo 1 che insorge in genere in età pediatrica e nei giovani**. Esiste anche un altro tipo di diabete mellito, dovuto a una resistenza all'azione della insulina: è come se l'insulina non riuscisse a svolgere il proprio compito. È quello di **tipo 2 che insorge in genere in pazienti di età avanzata e in sovrappeso od obesi**. Sono pazienti che hanno un'alimentazione eccessiva e non praticano attività fisica. Con caratteristiche simili al diabete di tipo 2 è il **diabete gestazionale che insorge nelle donne durante una gravidanza** (ne sono colpite 6-7 su 100) e che in genere si risolve al suo termine, anche se è associato a un rischio di sviluppare poi un diabete di tipo 2».



Nick Jonas si è ammalato a 13 anni...



...e Salma Hayek in gravidanza



Il record di Monica Priore

Occhio alla salute

spese della Sanità: il costo medio annuo per paziente diabetico è stimato in 2.792 € (dati Arno-Sid, 2015) che potrebbero essere reinvestiti nella ricerca di nuovi farmaci.

Cure nuove

«Il diabete se non curato», conclude Bertuzzi, «è responsabile di complicanze car-

diovascolari, ma anche di danni renali, oculari e neurologici. La gestione della terapia insulinica oggi è molto facilitata grazie a nuovi dispositivi di infusione sottocute di insulina con rilascio semiautomatico. L'infusione è regolata da alcuni algoritmi basati sui dati della glicemia raccolti da sensori per il monitoraggio glicemico in continuo. È un esempio di come l'intelligenza artificiale trovi applicazione in ambito clinico. Negli ultimi anni inoltre sono stati identificati alcuni farmaci che oltre a migliorare le glicemie nel diabete mellito di tipo 2 hanno un effetto protettivo a livello cardiovascolare».

Luisa Taliento

©RIPRODUZIONE RISERVATA

DIVERSI Sopra, l'attrice e modella Priyanka Chopra, 37, con il marito Nick Jonas, 27, il cantante della band Jonas Brothers che soffre di diabete di tipo 1. «Mi è stato diagnosticato a 13 anni, quando mi stavo preparando a fare musica coi miei fratelli e ad andare in tour e pensavo mi avrebbe rallentato la carriera ancor prima di iniziare», ha rivelato lui. Sopra, a ds., Salma Hayek, 53: quando l'attrice era incinta di sua figlia ha sviluppato il diabete gestazionale. Più a ds., Monica Priore, 43: a luglio 2007 è stata la prima donna affetta da diabete di tipo 1 in Europa ad aver attraversato a nuoto lo stretto di Messina: aveva 5 anni quando le è stata diagnosticata la malattia.

«o nutraceutici, anche se in alcuni casi questi potrebbero avere significativi effetti metabolici».

Uno studio sulle alghe

Un recente studio dei ricercatori delle università di Pavia e Bologna, pubblicato sulla rivista *Phytotherapy Research*, ha dimostrato il ruolo positivo di un preparato nutraceutico derivato dalle alghe marine (*Ascophyllum nodosum*, *Fucus vesiculosus* e cromo picolinato) nel ridurre i livelli di glucosio e infiammatori nel sangue di persone non ancora colpite da diabete, ma con alti livelli di glicemia (compresi tra i 100 e i 125 mg/dl). La ricerca ha analizzato un gruppo di persone che ha assunto il nutraceutico 3 volte al giorno (prima dei pasti): esami del sangue eseguiti a 3 e 6 mesi di distanza hanno attestato come il livello di glicemia tornasse al di sotto della soglia limite dei 100 mg/dl. L'intervento sul pre-diabete è importante perché contiene l'aumento di nuovi casi e riduce le

5 cose da sapere sul diabete

	Tipo 1: giovanile	Tipo 2: età adulta
Si può prevenire?	Non è possibile	Si può prevenire, o comunque, se ne può ritardare l'insorgenza seguendo stili di vita salutari
Da che cosa è causato?	La causa è l'autoimmunità in soggetti predisposti (distruzione, da parte del proprio sistema immunitario, delle cellule del pancreas che producono insulina)	Le cause sono l'ereditarietà e gli scorretti stili di vita (sovrappeso, obesità, sedentarietà, abuso di alcol, tabagismo)
Come e quando inizia?	L'inizio è improvviso, prevalentemente in giovane età	L'inizio è sfumato e graduale, prevalentemente in età adulta
Quali sono i primi sintomi?	Sete intensa, frequente bisogno di urinare (soprattutto durante la notte), perdita di peso rapida, stanchezza e sonnolenza fino alla perdita di coscienza	Sete intensa, frequente bisogno di urinare, perdita di zuccheri nelle urine (glicosuria), aumento dell'appetito, vista sfocata e senso di affaticamento, aumento delle infezioni di genitali e vie urinarie, taglietti o piccole ferite che guariscono lentamente, disfunzione erettile per lui e secchezza vaginale per lei
Come si cura?	Terapia farmacologica solo con insulina fin dall'inizio	Terapia basata sulla correzione degli stili di vita scorretti e sull'eventuale somministrazione di anti-diabetici orali

(Fonte: Ministero della Salute)