



**GUIDA PER IL
DIABETE**
per persone affette da
Tipo 2

This document is copyrighted. Reproduction in whole or in part without express written permission is strictly prohibited. © May 2011. All rights reserved.

Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction intégrale ou partielle faite sans autorisation écrite expresse est strictement interdite.

© droits d'auteur mai 2011, Centre universitaire de santé McGill.

Indice

Le definizioni del diabete	p.1-3
I vari tipi di diabete	p.4-7
Fattori che contribuiscono al diabete	p.8
Sintomi della iperglicemia	p.9
Valori glicemici ideali	p.10-11
La squadra che ti può aiutare	p.12
Altre risorse	p.13
Trattamento del diabete tipo 2	p.14-15
Mangiare sano	p.16-20
Attività fisica	p.21-22
Medicina orale ed insulina	p.23-28

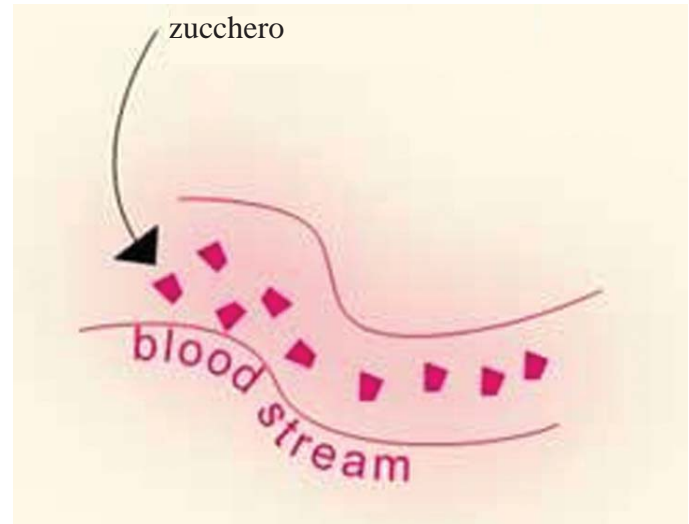
Indice (continuato)

Auto-monitoraggio della glicemia	p.29-31
Glicometri	p.32
L'emoglobina A1C	p.33-34
Cos'è l'ipoglicemia?	p.35
Cause dell'ipoglicemia	p.36
Trattamento dell'ipoglicemia	p.37
Gestire lo stress	p.38
Complicazioni del diabete	p.39-41
Curare i piedi	p.42-43
Conclusione	p.44

Cosa è il diabete?

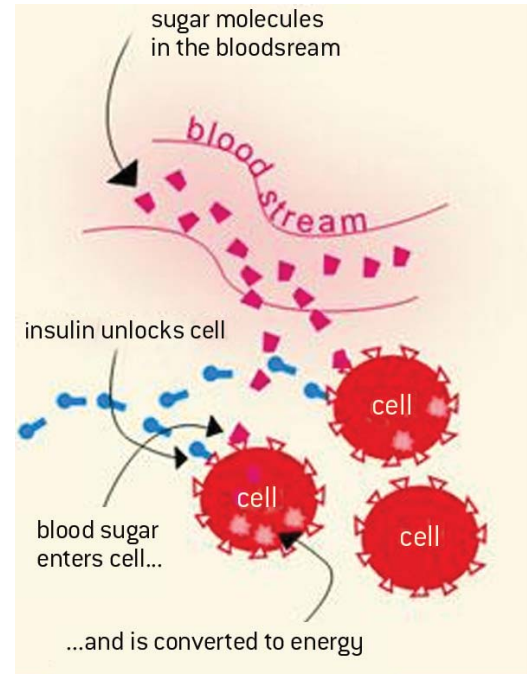
Il diabete oppure l'iperglicemia è indice di un tasso elevato di zuccheri nel sangue.

Il glucosio, che proviene dal cibo che mangiamo, entra le vie sanguigne e va al pancreas, l'organo vicino al tuo stomaco, il quale produce l'insulina (un ormone).



Cosa è il diabete?

L'insulina è la chiave che entra le vie sanguigne e apre la 'porta' per fare entrare il glucosio nelle cellule del tuo corpo, dove rimane in riserva e che poi si trasforma in energia



Cosa è il diabete?



Tipi di diabete:

Tipo 1

- Inizia di solito in giovane età (meno di 40 anni)
- Il pancreas non produce l'insulina (le cellule beta sono distrutte)
- Circa 10% dei 2 milioni di diabetici in Canada vivono col Tipo 1
- Questa forma di diabete richiede sempre l'insulina



Tipi di diabete

Tipo 2

- Solitamente inizia in tarda età (40 anni e più, però anche i bambini e i giovani lo sviluppano se sono obesi)
- Il pancreas non produce abbastanza insulina oppure il corpo non l'utilizza bene



L'obesità

- Con l'obesità, le cellule sono saziate e rifiuteranno di riservare il glucosio anche se c'è l'insulina. Questo si chiama "resistenza all'insulina"
- Il pancreas è obbligato a produrre più insulina per combattere questa resistenza. Col tempo, il pancreas si stancherà e non potrà più continuare.
- Il diabete di Tipo 2 rappresenta circa il 90% dei 2 milioni di Canadesi che vivono col diabete



Il diabete gestazionale

- Il diabete può accadere durante la gravidanza (5-10% delle donne in stato di gravidanza potrebbero sviluppare il diabete di tipo 2 in età più avanzata)
- In questo opuscolo ci riferiamo soltanto alle persone affette da diabete di tipo 2



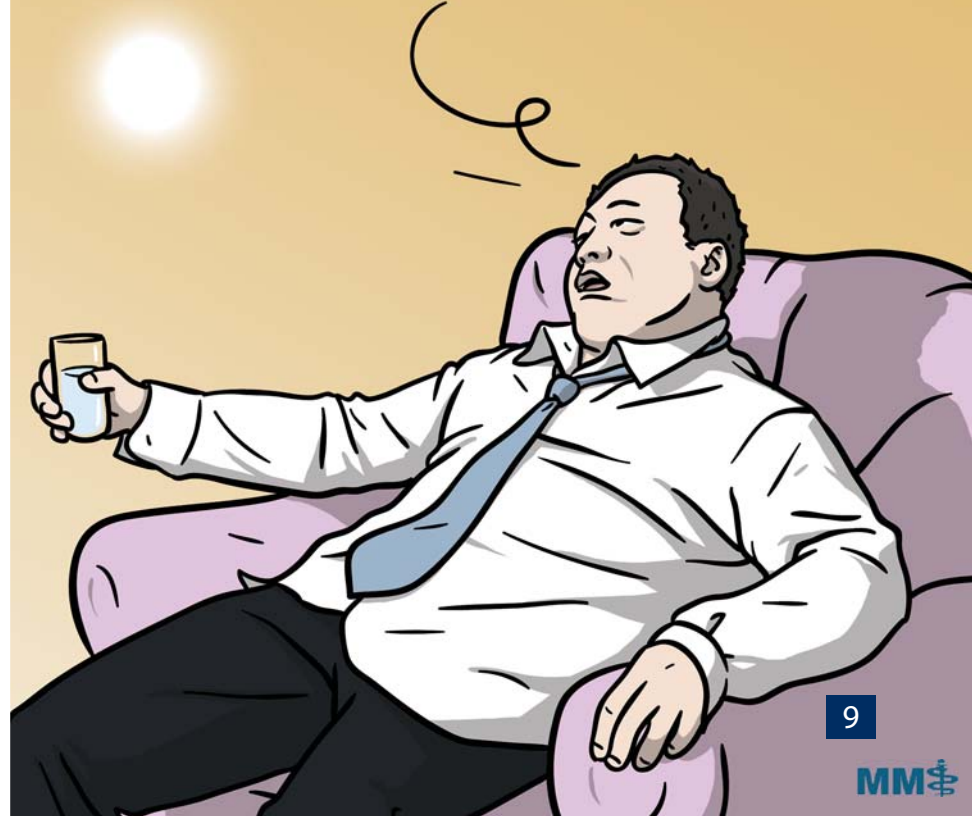
Quali fattori contribuiscono alla diagnosi del diabete di tipo 2?

- Il sovrappeso
- Mancanza di attività fisica
- Resistenza all'insulina
- Mancanza di insulina
- Trasmesso dalla famiglia

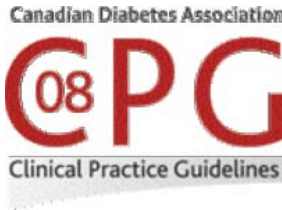


I sintomi tipici del Diabete Tipo 2 oppure l'iperglicemia sono:

- Avere molta sete
- Frequente bisogno di urinare
- Molta stanchezza
- Vista appannata
- A volte nessun sintomo



Come dovrebbe essere lo zucchero nel mio sangue?



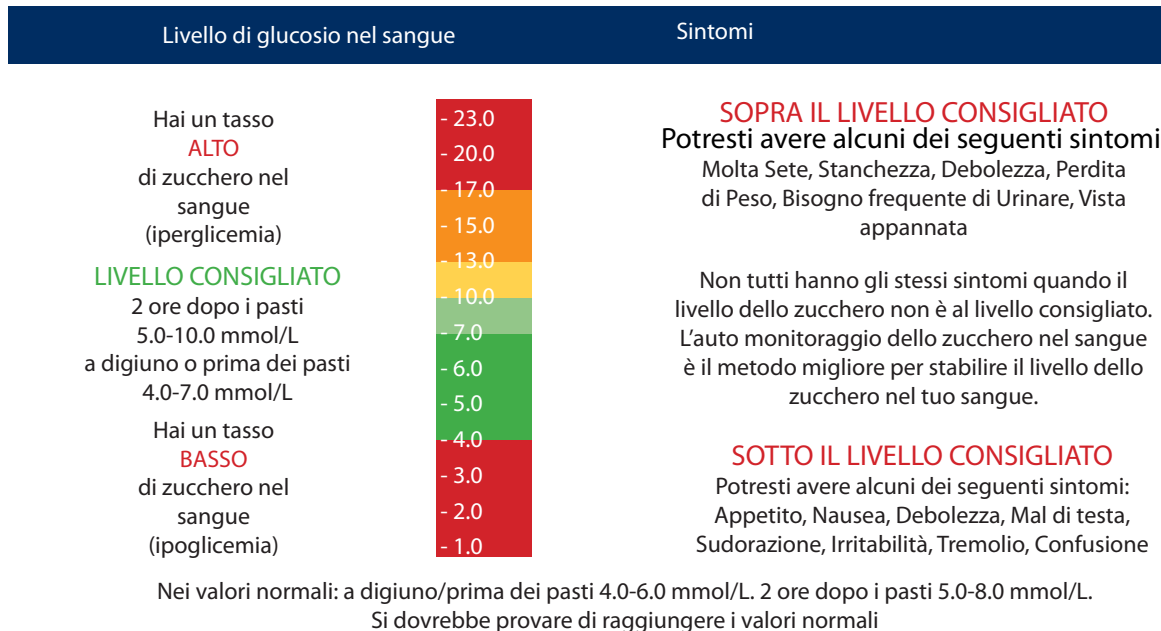
Per le persone non affette dal diabete

- Il livello a digiuno varia dai 4 -5.6 Mmol/L e
- 2 ore dopo un pasto il livello può raggiungere fino a 7.8 Mmol/L

I livelli accettabili per le persone affette dal diabete è:

- Prima dei pasti (AC) 4 -7 Mmol/L
- 2 ore dopo i pasti (PC) 5.0 a 10.0 Mmol/L

Cosa è il livello di zucchero nel tuo sangue?



Fonte: Canadian Journal of Diabetes. CDA, 2003.

Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada Vol 27 Sup.2, pp 518-520.

Tu sei al comando

La squadra che ti potrà aiutare:

- Dottore
- Infermiera
- Dietista
- Psicologo
- Farmacista
- Famiglia ed Amici



Altre fonti d'informazione per aiutarti

Canadian Diabetes Association (CDA)
1400-522 University ave
Toronto ON M5G 2R5
1800 BANTING (226-8464)
www.diabetes.ca



Diabete Quebec (DQ)
8550 boul. Pie-IX, bureau 300
Montréal (Québec) H1Z 4G2
(514) 259-3422
1-800- 361-3504
www.diabete.qc.ca



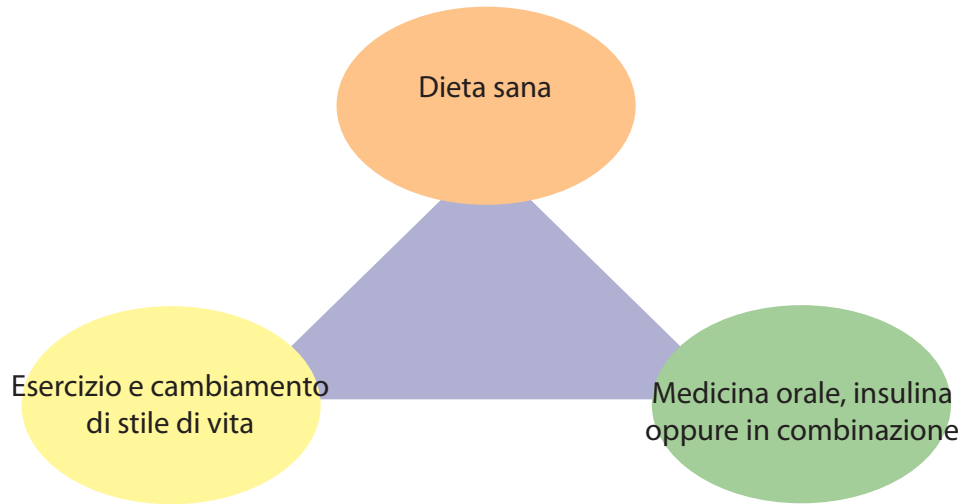
Trattamento del diabete di Tipo 2

- Dieta sana
- Attività fisica e cambiamento di stile di vita
- Medicinali orali o insulina oppure entrambi
- Auto-monitoraggio del glucosio nel sangue
- Gestire lo stress



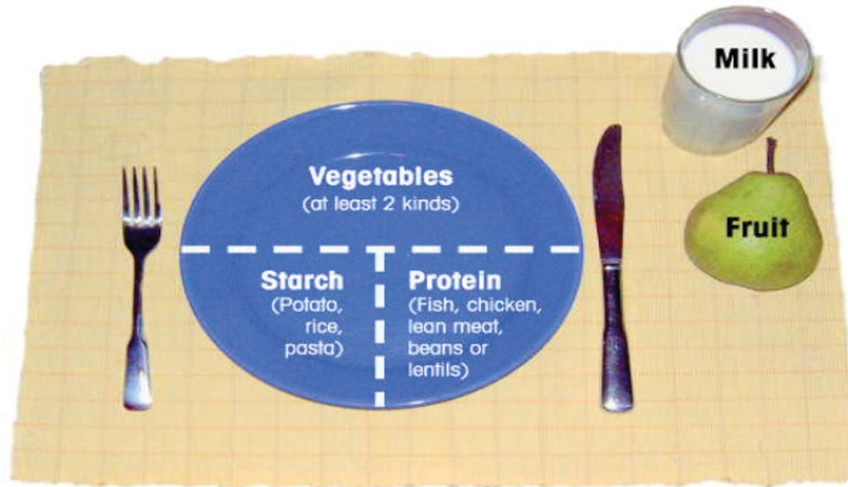
Trattamento (continuato)

Auto-monitoraggio del glucosio e gestione dello stress



Mangiare sano è fondamentale per gestire il tuo diabete

- Il tuo medico ti chiederà di consultare un dietista per trovare il piano che fa per te, e ti seguirà

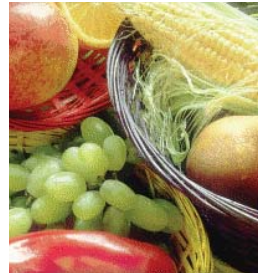


Mangiare sano (continuato)

Il glucosio (zucchero) nel tuo sangue viene principalmente da carboidrati nel cibo

Non devi eliminare tutti i carboidrati

1. Fare una scelta sana,
2. Distribuire i carboidrati uniformemente per i 3 pasti.



Mangiare sano (continuato)

Quanti carboidrati mi servono?

Dipende da tante cose: la tua età, altezza, peso e la quantità di attività fisica che fai.

La tua dietista ti aiuterà a decidere la quantità che ti servirà.

Devo comprare i cibi 'dietetici'?

- No! potrai goderti il cibo TUO.
- La tua dietista ti insegnerà e ti guiderà nella scelta del tuo cibo per aiutarti a raggiungere il livello ottimale dello zucchero nel sangue.

Mangiare sano (continuato)

Le tue mani ti possono aiutare con le porzioni



Carboidrati:

(grani, farinacei e frutta)

Scegliere la quantità quanto il tuo pugno.



Verdure:

Scegliere la quantità che puoi tenere nelle due mani.



Proteine:

Scegliere una porzione che è uguale alla palma della mano e lo spessore del mignolo



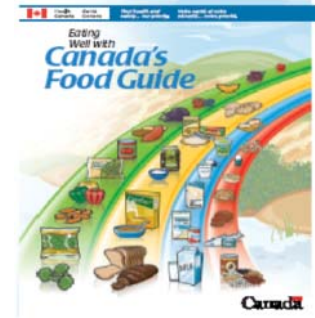
Grassi:

Limitare il grasso ad una quantità pari al tuo pollice

Mangiare sano (continuato)

Ecco alcune idee mentre aspetti di vedere la tua dietista:

- Mangiare 3 pasti al giorno ad intervalli regolari
- Seguire 'Mangiare sano con Canada's Food Guide'
- Limitare i dolciumi, zuccheri, bibite, marmellata, miele, ecc.
- Limitare cibi grassi, patatine, condimento per l'insalata, dolci, ecc.
- Evitare di cucinare con l'olio es. per friggere
- Scegliere latticini con pochi grassi come il formaggio con grassi pari o meno del 15%, latte oppure yogurt 1-2%
- Bere acqua regolarmente per dissetarti



Attività fisica

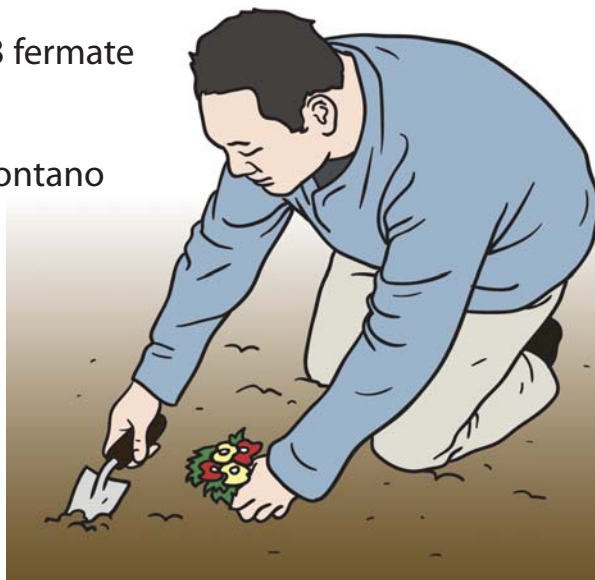
- L'attività fisica e cambiamenti di stile di vita sono importanti per convivere meglio col diabete
- Non devi correre la maratona



Attività fisica (continuato)

- Prendere le scale
- Camminare, usare un pedometro.
Obiettivo:10,000 passi al giorno
- Scendere dall'autobus 2 o 3 fermate prima
- Parcheggiare la macchina lontano
- Lavorare nell'orto
- Giocare con i tuoi bambini o nipotini

22



Medicinali

Anche se fai cambiamenti nel tuo stile di vita e nella tua dieta, il tuo medico potrebbe comunque prescrivere pillole, insulina o entrambi

C'è una grande scelta.



Medicinali (continuato)

Quelli che fanno produrre l'insulina al pancreas sono:

(Insulin Secretagogues)

Glyburide (Diabeta)

Glimepiride (Amaryl)

Repaglinide (Gluconorm)

- Da prendere prima dei pasti

Gliclazide (Diamicon)

Tolbutamide (Orinase)

Quelli che fanno produrre meno zucchero al fegato

Metformin (Glucophage)

- Da prendere durante oppure dopo i pasti



Medicinali (continuato)

Quelli che fanno lavorare meglio l'insulina (TZD's)

Rosiglitazone(Avandia)

Pioglitazone(Actos)

- Da prendere di solito prima dei pasti

Quelli che rallentano l'assorbimento del glucosio dal cibo

Alpha-Glucosidase Inhibitors

Acarbose (Prandase or Glucobay)

- Da prendere all'inizio del pasto

Quelli che aiutano gli ormoni ad aiutare l'insulina (incretins)
(DPP4- Inhibitor)

Januvia

Onglyza



Medicinali (continuato)

L'insulina

- È un ormone prodotto dal nostro corpo (pancreas) - aiuta il corpo ad usare il glucosio per l'energia
- Esempio – come per la macchina, anche se c'è la benzina, servono sempre le chiavi. Nel nostro corpo – il carburante è il cibo (che si trasforma in zucchero) e l'insulina è la chiave.
- L'insulina prescritta è uguale all'insulina che produciamo
- Disponibile in bottiglie o cartucce e premiscelato



Medicinali (continuato)

Vari tipi di insulina

Ad azione breve

- Regular (Novolin Toronto)
- Regular (Humulin R)

Ad azione rapida

- Aspart (Novo Rapid)
- Lispro (Humalog)
- Glulisine (Apidra)

Ad azione intermedia

- Novolin NPH
- Humulin N

L'insulina premiscelata

- Novo Mix 30
- Humalog Mix 25
- Humalog mix 50
30/70, 40/60, 50/50

Con effetto duraturo

- Glargine (Lantus)
- Detemir (Levemir)



Le 'penne' per iniettare l'insulina

L'insulina si inietta con le 'penne':

Humapen Luxura



Pompa per insulina



Novolin pen 4



Oppure siringhe



Auto pen-24, Solostar



L'auto-monitoraggio della glicemia

Il livello dello zucchero nel sangue cambia durante il corso della giornata a causa del cibo, l'attività, lo stress ed altri fattori (malattia o influenza)

Il tuo medico ti chiederà di controllare la glicemia a casa..

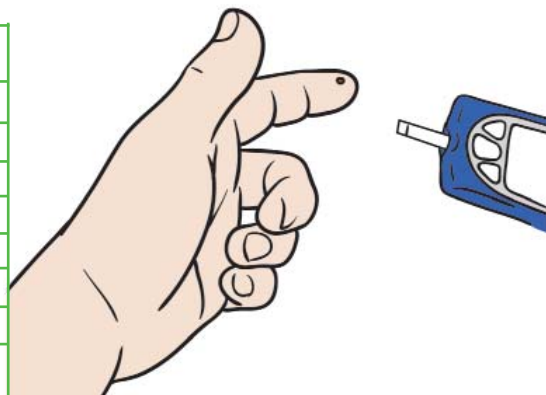
I risultati ti diranno:

- Se c'è troppo zucchero nel sangue (iperglicemia) o poco zucchero (ipoglicemia)
- Se i medicinali che prendi stanno aiutando
- Come il tuo stile di vita cambia il livello dello zucchero nel tuo sangue

L'auto-monitoraggio della glicemia (continuato)

- Controllare lo zucchero nel sangue da 1 a 4 volte al giorno a vari momenti della giornata
- Scrivere i risultati nel tuo diario:

Tendenza dello zucchero nel sangue	Colazione		Pranzo		Cena	
	Appena prima	2 ore dopo	Appena prima	2 ore dopo	Appena prima	2 ore dopo
Lunedì	✓	✓				
Martedì	✓		✓	✓		
Mercoledì	✓				✓	✓
Giovedì	✓	✓				
Venerdì	✓		✓	✓		
Sabato	✓				✓	✓
Domenica	✓	✓				
Obiettivo CDA (mmol/L)	4.0-7.0	5.0-10.0	4.0-7.0	5.0-10.0	4.0-7.0	5.0-10.0



Auto-monitoraggio della glicemia (continuato)

- Quando controlli il livello della tua glicemia e scrivi i risultati nel tuo diario, stai prendendo i primi passi per curare il tuo diabete
- È importante controllare il glicometro e la precisione delle strisce (controllare la data di scadenza delle strisce. È concesso una differenza fino al 15% tra una lettura e l'altra)



Glicometri

- C'è una grande scelta di glicometri disponibili per misurare la glicemia
- Il tuo istruttore ti darà un glicometro gratis
- Potrai decidere insieme al tuo istruttore quale è più adatto per te



Glicemoglobina A1c

Il tuo medico ti chiederà di fare l'esame della glicemoglobina (A1c) periodicamente per verificare i valori medi della glicemia degli ultimi 3 mesi.

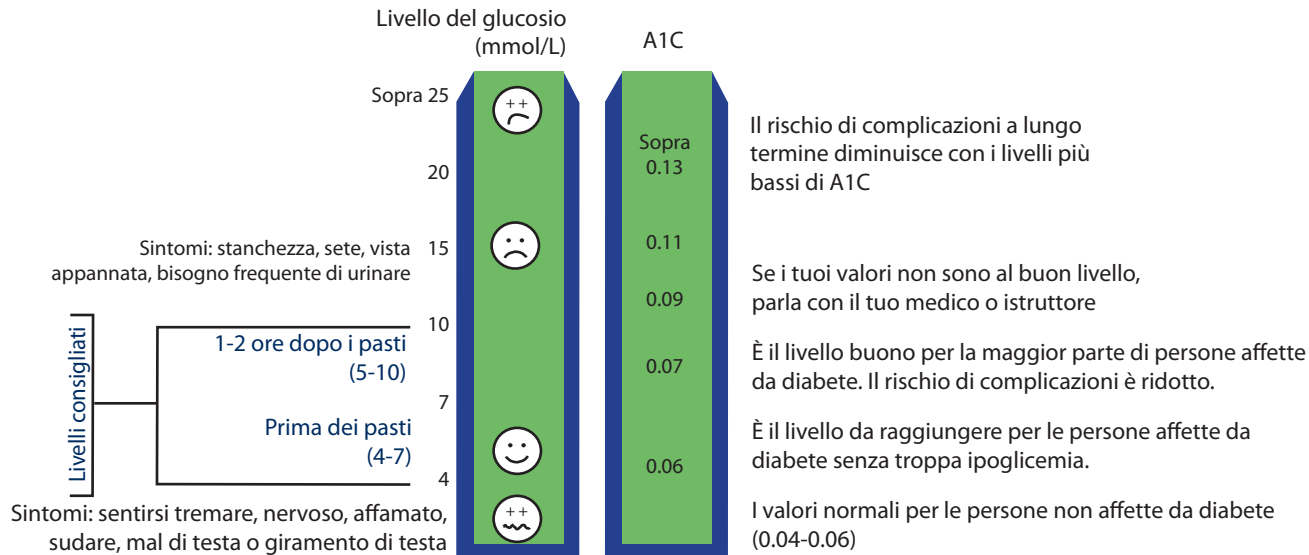
I limiti consigliati per l'A1C è da 4-6% per le persone non affette dal diabete.

Il tuo obiettivo è di raggiungere meno del 7%
(il tuo medico potrebbe scegliere altri obiettivi in casi speciali)

Valori alti di A1C possono indicare maggiori rischi di complicazioni

Cosa devo fare per controllare il mio livello di A1C?

- Normalmente, il tuo dottore ti chiederà di fare l'esame dell'A1C ogni 3 a 6 mesi..



Cos'è l'ipoglicemia?

Quando prendi la medicina orale oppure l'insulina ti potrebbe venire l'ipoglicemia...cio'è un basso livello di zucchero nel sangue (sotto i 4.0 Mmol/L)

Ti potresti sentire:

- Debole • Girare la testa
- Sudato • Dei tremori
- Agitato • Confuso




Le cause dell'ipoglicemia

- Prendere la medicina o l'insulina senza mangiare
- Fare l'esercizio senza mangiare abbastanza
- Mangiare i pasti o merende troppo tardi
- Prendere la dose sbagliata di insulina
- Bere bevande alcoliche senza mangiare



Trattamento per l'ipoglicemia

Controllare il livello del glucosio: se è inferiore al 4Mmol/L

- Prendere 15 gr. di glucosio= 
- 3 cucchiaini di zucchero o miele
- 3/4 tazza di succo di arance
- 3 caramelle dure oppure
- 3 o 4 "Dex 4" pastiglie

Aspettare 15 min. & controllare di nuovo il glucosio

- Se lo zucchero nel sangue è sempre inferiore a 4mmol/L...trattare di nuovo!
- Tenere caramelle sempre con te



Gestire lo stress

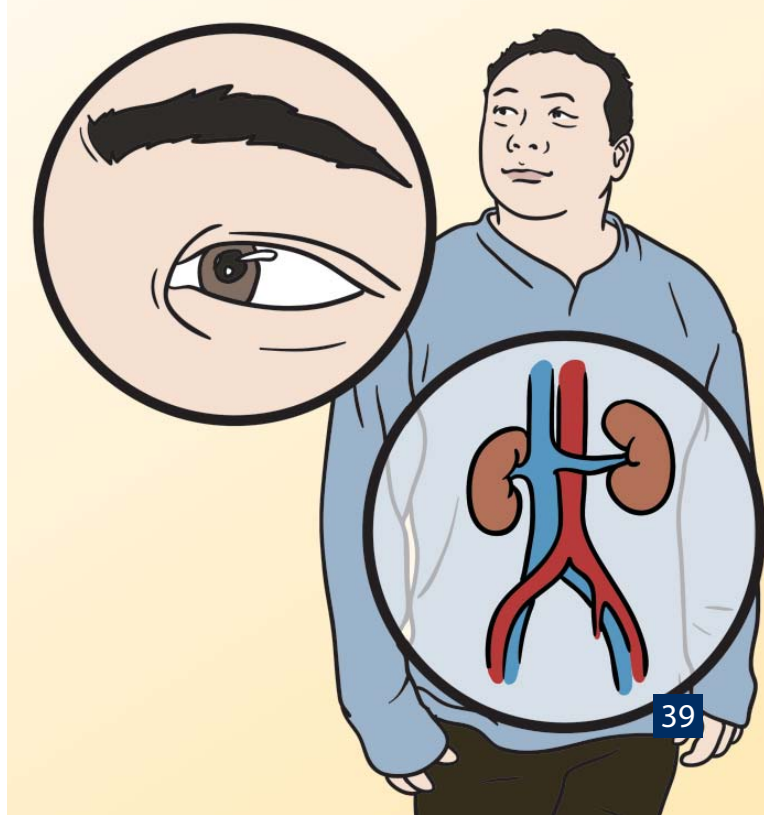


Complicazioni del diabete

Perchè è importante controllare il tuo diabete?

Col tempo, il diabete può sviluppare complicazioni a lungo termine

- Può causare danni agli occhi (ciecità)
- Reni (ipertensione)

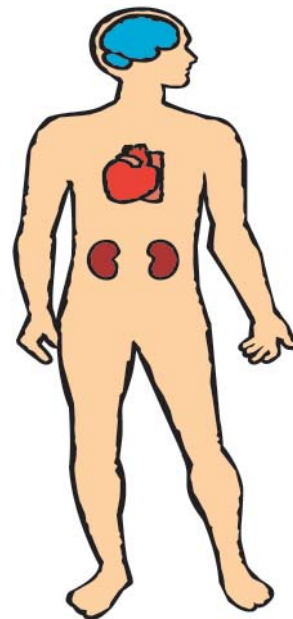


Complicazioni del diabete (continuato)

Perchè è importante controllare il tuo diabete

Col tempo, il diabete può sviluppare complicazioni a lungo termine

- Ictus
- Malattia cardiaca
(il rischio è 2-5 volte più grande nei diabetici)
- Piedi (danni ai nervi, amputazione)
- Impotenza maschile



Buone notizie...

Si può prevenire o ritardare queste complicazioni se gestisci bene il tuo diabete

- Fare controlli regolari
- Vedere un oftalmologo una volta all'anno
- Mantenere il glucosio nei valori consigliati
- Mantenere un peso entro i limiti consigliati
- Fare movimento
- Non fumare
- Prendere i medicinali come prescritti
- Mantenere la pressione sanguigna sotto i 130/80 mm/Hg



Curare i piedi

Il diabete può causare problemi circolatori e di perdita di sensibilità

- Lavare e controllare i piedi tutti i giorni!
- Usando uno specchio controllare: la pianta dei piedi, ferite, macchie rosse- cambiamento di colore della pelle - vescichette

Proteggere i tuoi piedi:

- Con le scarpe adatte,
- Non camminare a piedi nudi
- Tagliare le unghie dei piedi in maniera dritta



Curare i piedi (continuato)

- Spalmare crema sulla pelle secca
- Non usare borse dell'acqua calda o impacchi caldi

Informare il tuo istruttore dei problemi che hai con i tuoi piedi



In conclusione

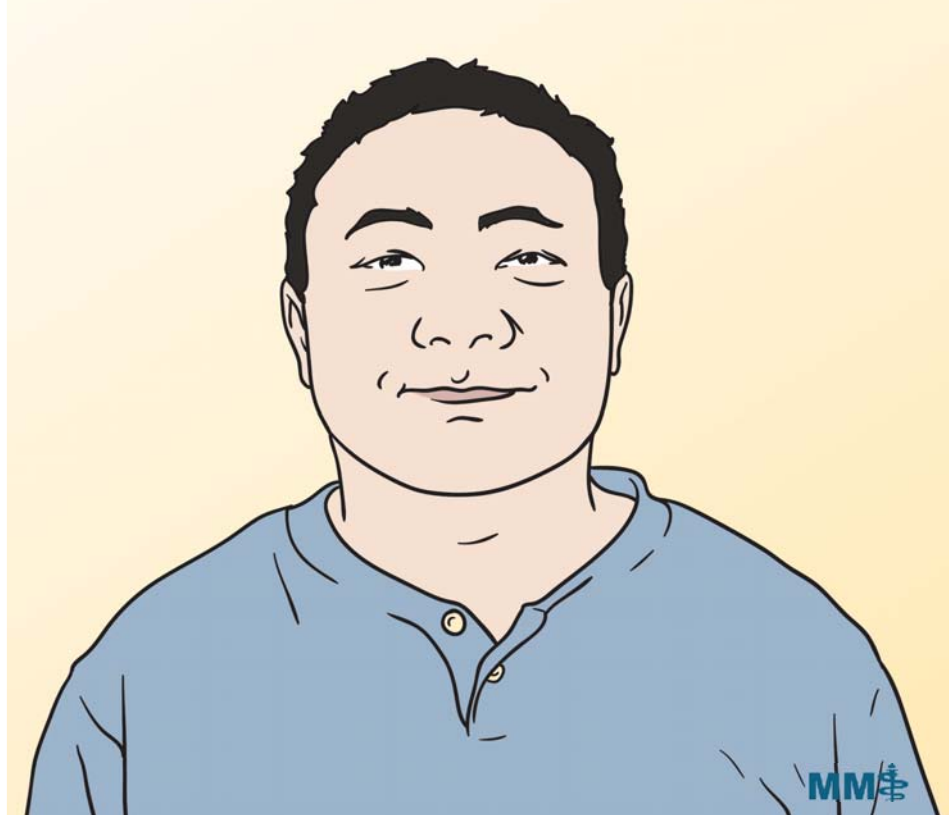
Una dieta equilibrata

+ Attività fisica

+ Gestire lo stress

+ Riposo

= Sarai più in
salute



Riconoscimenti

Ringraziamo le persone seguenti per il loro contributo

Autori:

- Eva Prandekas, Diabetes Nurse
- Marian Lowry, Diabetes Nurse
- Mary Sanford, CDE
- Shari Segal, Dietitian, CDE
- Danièle Houle, Dietitian, CDE
- Cynthia Lebovics, dietitian, CDE

Dr. Natasha Garfield per l'ispirazione iniziale.

Dr. Mark Sherman, Director, Royal Victoria Hospital Metabolic Day Center, per i suoi consigli, grande sostegno, professionalità e per la sua pazienza., senza il quale il libro non sarebbe stato completato

Dr. Jean-Francois Yale per il suo sostegno e per le sue competenze mediche

Un grazie particolare a

- Barb Greig, Diabetes Nurse,
 - Antonella D'Antonio
 - Nadia Marchetti
 - Lisa-Lune St-Jean Lemieux per il suo sostegno tecnico
- Tutto il personale del Department of Endocrinology e del Metabolic Day Centre della Royal Victoria Hospital per tutto il loro aiuto e sostegno

Un grazie per la traduzione del testo in italiano a cura di:

Dott. Giuseppe Maiolo, Medico e Presidente dei Servizi Comunitari Italo-Canadesi del Quebec

Luciana Conte, Servizi Comunitari Italo-Canadesi del Quebec

Tutti gli immagini usati in questo opuscolo sono immagini di dominio pubblico (<http://www.pdclipart.org>), oppure sono stati messi a disposizione dai proprietari.

Ringraziamo le seguenti ditte farmaceutiche
per l'uso del loro materiale didattico

Abbott

Bayer

Lifescan

Ringraziamo le seguenti ditte per il sostegno finanziario



Merck Frosst Canada Ltd., Kirkland, Quebec



Bayer HealthCare

Lilly



GlaxoSmithKline

sanofi aventis

Because health matters

Partenaires dans le traitement du diabète



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre



MM⁺



Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

IMPORTANT : PLEASE READ

Information provided in this pamphlet is for educational purposes. It is not intended to replace the advice or instruction of a professional healthcare practitioner, or to substitute medical care. Contact a qualified healthcare practitioner if you have any questions concerning your care.