

## **Diabete**

Il diabete mellito è un gruppo eterogeneo di disturbi metabolici che rappresenta oggi una delle emergenze sanitarie più critiche a livello mondiale. Caratterizzato da un'iperglicemia cronica (ovvero un eccesso di zuccheri nel sangue), deriva da un difetto nella produzione di insulina da parte del pancreas o nella sua capacità di agire correttamente sull'organismo.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS/WHO), oltre 422 milioni di persone convivono con questa patologia, un numero in costante crescita a causa dell'aumento di fattori di rischio come l'obesità e la sedentarietà.

### **Le diverse forme di Diabete**

Esistono diverse tipologie di diabete, distinte in base alle cause che le scatenano:

- Diabete di Tipo 1 (DMT1): È una malattia autoimmune che colpisce prevalentemente bambini e giovani. In questo caso, il sistema immunitario attacca le cellule del pancreas che producono insulina, portando a una carenza assoluta dell'ormone e rendendo necessaria la terapia insulinica per tutta la vita.
- Diabete di Tipo 2 (DMT2): È la forma più comune (90-95% dei casi) e si sviluppa gradualmente, solitamente dopo i 40 anni. È causato da una combinazione di "insulino-resistenza" (i tessuti non rispondono bene all'ormone) e un'insufficiente produzione di insulina. È strettamente legato allo stile di vita e all'obesità addominale.
- Diabete Gestazionale (GDM): Si manifesta per la prima volta durante la gravidanza. Anche se spesso scompare dopo il parto, aumenta il rischio futuro di sviluppare il diabete di tipo 2 sia per la madre che per il bambino.

### **Esistono Delle Caratteristiche che influenzano la comparsa su determinati individui del Diabete?**

- Glicemia a digiuno: Livello di glucosio nel sangue a stomaco vuoto.
- Insulina: Livelli di insulina nel sangue (importante per valutare l'insulino-resistenza).
- Età: Il rischio metabolico aumenta con l'età.
- Genere: Fattore biologico che influenza metabolismo e distribuzione del grasso.
- Indice di massa corporea (BMI): Indicatore di sovrappeso/obesità.
- Colesterolo Totale: Indicatore di salute metabolica generale.
- Attività Fisica (LTPA): Frequenza di attività fisica moderata nel tempo libero

## **Conclusioni**

La gestione moderna del diabete non si limita ai farmaci, ma richiede un approccio multidisciplinare che integri la sorveglianza clinica con un cambiamento attivo delle abitudini quotidiane. Intervenire tempestivamente sui fattori di rischio modificabili può ridurre significativamente l'impatto della malattia e migliorare la qualità della vita dei pazienti.