

# Detective e non pompieri



*Una glicemia inferiore a 300mg/dl e senza chetoni non richiede un intervento 'a sirene spiegate'. Più che ai pompieri bisogna ispirarsi al lavoro dei detective. Aumentare i controlli e cercare di capire cosa può aver determinato l'iperglicemia. Se il problema persiste allora può essere il caso di chiedere un consiglio al diabetologo.*

**S**i misura la glicemia e si rileva un valore 'alto'. Cosa fare? «Quello glicemico non è un allarme né un giudizio. È un'informazione», spiega Nicola Tota, responsabile del servizio di endocrinologia e diabetologia dell'Ospedale generale regionale Miulli, Acquaviva delle Fonti (BA); «sarebbe sbagliato quindi sentirsi 'giudicati' da quel numerino sul display».

Frequenti e continue iperglicemie sono ovviamente il 'nemico da battere' per la persona con diabete. Iperglicemie anche moderate sul lungo termine possono essere sufficienti a danneggiare le arterie e i capillari, ma gli obiettivi glicemici assegnati dal Team diabetologico si raggiungono e si mantengono ragionando sia sui successi sia sugli insuccessi iniziali.

«Il fatto è che la glicemia che rilevo ora è l'effetto di azioni avvenute molte ore prima. Molte cose possono influire sulla glicemia, occorre quindi 'scoprire' cosa può essere accaduto», sottolinea Paola Mattei, responsabile del Centro diabetologico C5 della ASL Napoli 1 – distretto 53.

L'approccio ideale è insomma quello del

*Paola Mattei,  
responsabile del Centro  
diabetologico C5 della ASL  
Napoli 1 – distretto 53.*





*Si può intervenire su un'iperglicemia lavorando su alimentazione ed esercizio fisico. Per esempio un'iperglicemia prima di pranzo mi consiglia di camminare un po' durante la digestione e magari di spostare la frutta a metà pomeriggio.*



detective, e non quello del pompiere. Persone molto ben formate e che utilizzano insuline rapide o ultrarapide possono col tempo imparare a modificare, quando è necessario, iperglicemie anche moderate con 'boli di correzione'.

«Ma un intervento è assolutamente necessario solo se la glicemia supera i 300 mg/dl, occorre misurare i chetoni nelle urine e se questi sono presenti può essere il caso di contattare il diabetologo. Invece se si avvertono anche dei sintomi: stanchezza, dolore all'addome, confusione mentale o – il più grave – vomito, è meglio farsi portare al pronto soccorso», sottolinea Nicola Tota.

Se si escludono questi casi, intervenire per correggere un'iperglicemia non è sempre necessario. «Si può intervenire su un'iper-

glicemia, lavorando su alimentazione ed esercizio fisico», esemplifica Paola Mattei; «per esempio un'iper rilevata la mattina a digiuno può essere moderata sostituendo nella colazione i carboidrati con le fibre e magari andando al lavoro a piedi. Un'iperglicemia prima di pranzo mi consiglia di camminare un po' durante la digestione e magari di spostare la frutta a metà pomeriggio. Tutte soluzioni alla portata anche di chi non usa insulina».

Le possibili cause dell'iperglicemia sono quattro: la terapia, l'alimentazione, l'esercizio fisico o uno stress fisico o psicologico.

«Un'iperglicemia può derivare da un errore nella precedente assunzione di insulina o di farmaci. Potrei aver sbagliato tipo di insulina, aver iniettato meno unità del previsto, o

### COSA FARE IN CASO DI IPERGLICEMIA

#### Se riscontro un'iperglicemia a digiuno al mattino

#### controllo

- se ho seguito la terapia la sera prima (tipo di insulina, unità, punto dove è stata fatta)
- se nel pasto serale ho utilizzato molte fibre come mi era stato consigliato
- se ho riscontrato i segni di un'ipoglicemia notturna (senso di stanchezza e mal di testa al risveglio, sonno agitato, incubi, risvegli)
- se ho riscontrato i segni di un'iperglicemia durante la notte (avevo la bocca secca, mi sono alzato per bere o urinare)

#### agisco

- farò una colazione più leggera, casomai integrata da uno spuntino a metà mattina
- se l'iperglicemia persiste nella mattina la correggerò con dell'insulina

#### decido

- di misurare la glicemia prima di addormentarmi e durante la notte, per esempio alle 3
- di fare più attenzione a introdurre fibre nei pasti e nel fare l'insulina la sera
- di contattare subito il diabetologo se il problema persiste per altri due giorni



averlo fatto in un punto poco adatto», elenca Paola Mattei. Con i farmaci orali invece è possibile che sia stata saltata la somministrazione o presa per errore una pillola invece di un'altra. La causa più probabile, specialmente nelle iperglicemie rilevate dopo la prima mattina, è un pasto troppo ricco di carboidrati, «ma anche una disidratazione. In estate chi beve poco ha... poca acqua nel sangue. La quota di zuccheri è corretta ma la loro concentrazione risulta alta», nota Nicola Tota. Anche l'esercizio fisico può avere un ruolo: «basta saltare una passeggiata che si ha l'abitudine di fare per aumentare la glicemia», ricorda Paola Mattei. Malesseri e febbriattole che si tenderebbe a ignorare possono modificare di molto i valori glicemici. In questi casi è necessario

moltiplicare i controlli della glicemia e dei chetoni. Cosa fare dopo? Una volta rilevata una iperglicemia, è necessario aumentare i controlli nella giornata e nei giorni seguenti.

Se il problema persiste nella giornata e si ripresenta nei giorni successivi a quel punto «probabilmente è necessario adeguare la terapia», spiega Nicola Tota che consiglia

in questi casi di telefonare al Servizio di diabetologia e chiedere di anticipare la prossima visita.



Nicola Tota,  
responsabile del Servizio di  
endocrinologia e diabetologia  
dell'Ospedale generale regionale  
Miulli, Acquaviva delle Fonti (BA).

### Se riscontro un'iperglicemia prima di pranzo o prima di cena

- se ho seguito la terapia nella precedente iniezione (tipo di insulina, unità, punto dove è stata fatta)
- se ho fatto meno esercizio fisico del solito durante la mattina o il pomeriggio
- se ho mangiato 'fuoripasto' con carboidrati o bevuto sostanze con zuccheri
- se ho riscontrato i segni di un'iperglicemia durante la mattina o il pomeriggio (avevo la bocca secca, ho sentito il bisogno di bere o di urinare)

- farò un pasto più leggero, casomai integrato da uno spuntino a metà pomeriggio
- aumento la dose di insulina prima del pasto
- se posso faccio quattro passi dopo mangiato

- di misurare la glicemia più volte durante il resto della giornata domani al risveglio e a metà mattinata
- di fare più attenzione a introdurre fibre nei pasti e a seguire le indicazioni per l'iniezione
- di contattare subito il diabetologo se il problema persiste per altri due giorni

### Se riscontro un'iperglicemia dopo pranzo o dopo cena

- se ho seguito la terapia nella precedente iniezione (tipo di insulina, unità, punto dove è stata fatta)
- se ho preso la pillola giusta (in caso di farmaci orali)
- se ho assunto una quantità superiore al solito di carboidrati
- se ho ridotto la quota di fibre
- se dopo il pasto ho avuto un comportamento più sedentario del solito
- se prima di pranzo avevo i sintomi di un'ipoglicemia (tremore, nervosismo, fame)

- correggo l'iperglicemia con una dose di insulina
- se posso faccio quattro passi dopo mangiato

- di misurare la glicemia più volte durante il resto della giornata
- farò più attenzione a introdurre fibre nei pasti e a seguire le indicazioni per l'iniezione
- di fare un po' di esercizio fisico nella mattina o al pomeriggio (es. scendo dal bus tre fermate prima)
- di contattare subito il diabetologo se il problema persiste per altri due giorni