

INFORMAZIONE & FORMAZIONE

CONDIZIONI NECESSARIE PER LA MEDICINA DEL FUTURO

Che l'informazione e la formazione fossero condizioni necessarie per la medicina del futuro, lo testimonia il successo che sta ottenendo il meeting promosso dall'Associazione Italiana Diabetici della locale sezione la " Spigolatrice" che agisce nell'ambito del mega distretto Sapri -Camerota. La presenza di medici del territorio , di operatori sanitari e di specialisti del settore hanno dato un clima di estrema fiducia e di collaborazione, se mai ve ne fosse bisogno, tra "addetti al lavoro" e pazienti , questi ultimi numerosi ed attenti come difficilmente accade di vedere.

Pazienti diabetici di tutto il Golfo di Policastro, ma anche dal versante di Marina di Camerota e altre zone interne del Cilento hanno seguito con estremo interesse e attiva partecipazione lo svolgimento dei lavori insieme agli operatori sanitari non solo quelli più squisitamente "addetti ai lavori". Pertanto anche medici ed altri operatori sanitari del territorio, in un rapporto di multidisciplinarietà e formazione, stimolati dalla presenza attenta e valida dei componenti nella segreteria scientifica i colleghi il dott. Salvatore Soprano, Marcello Casaburi e la dott.ssa Silvia Giffoni, Mara Pizzo e dal Presidente dr. Nicola Del Prete.

Tutto ben organizzato, a sottolineare che la sanità nel Golfo di Policastro ha energie e conoscenze da spendere sia in una vivace prospettiva di rapporti scientifici pluridisciplinari e soprattutto in una operazione di continua interazione tra medici e pazienti , rendendo quest'ultimo rapporto più corale e caldo rispetto al consueto. Ma i veri protagonisti sono questi ultimi, i pazienti diabetici, a stimolare la discussione con le loro domande, il loro vissuto, talvolta ricco di sofferenza indotta dalle conseguenze del diabete.

Sono proprio le "complicanze del diabete" che preoccupano e vanno combattute in modo deciso ed aggressivo, essendo esse la quarta causa di morte al mondo per malattia: la cardiopatia ischemica nelle sue espressioni maggiori "angina ed infarto", l'ictus cerebrale, la cecità e la cosiddetta arteriopatia periferica ed il processo di invecchiamento dei vasi in generale (aterosclerosi). Su tutte queste ed altre affezioni , provocate dall'aumento cronico degli zuccheri nel sangue, si stanno trovando risposte adeguate che sono comunque imprescindibili da una dieta corretta a base di cereali, legumi, cibi contenenti vitamine e fibre, frutta, verdure e pochi carboidrati, pesce azzurro; un'attività fisica intensa; abolizione del fumo di sigaretta e eccesso di alcool e droghe in genere. A queste misure indispensabili di dieta e di stile di vita "virtuoso", gli ultimi grandi trials (studi clinici) effettuati su campioni molto ampi di popolazione diabetica, hanno evidenziato, in modo incontrovertibile, che il mantenimento di una bassa pressione arteriosa ed un riequilibrio degli zuccheri nel

sangue (mai superiore ai 126 mg/dl a digiuno e > ai 180 mg/dl dopo il pasto), insieme alla normalizzazione de profilo lipidico (con dieta ed eventualmente con farmaci anche in modo aggressivo, in questo ultimo caso), riducono significativamente il rischio cardiovascolare sino ad annullarlo completamente.

Sebbene **“la medicina non sia una scienza esatta perché deve adattare le conoscenze strettamente scientifiche alla complessità del corpo e dell’anima“**, ci sono ottime speranze, che il diabetico nonostante tutti i problemi connessi alla gestione ed alle complicanze che tale affezione comporta, possa condurre già oggi una esistenza oltremodo normale, ma che abbia le stesse aspettative di lunga vita, al pari di un non diabetico.

Ma avere troppi zuccheri nel sangue è dannoso per le nostre cellule ?

Dai lavori congressuali è emerso che allo stesso modo del diabete conclamato, preoccupa la condizione di “pre-diabete“, condizione nella quale ognuno di noi per anni ed anni può portarsi dietro uno stato di iperglicemia (eccesso di zuccheri nel sangue oltre il dovuto) iperlipemia (eccesso di grassi nel sangue) condizioni queste già *estremamente tossiche* per il nostro organismo che conducono a malattie anche gravi (aritmie – aterosclerosi – impotenza – invecchiamento precoce – morte improvvisa).

Dunque l’individuazione delle persone a rischio, come ad esempio le persone sedentarie, soprappeso- obesi, intendendo per obesità viscerale tutti coloro che hanno un giro-vita superiore alle misure raccomandate facilmente identificabili con la semplice misura della propria cintola è il compito della prevenzione primaria. Così come una semplice misurazione della glicemia può facilmente individuare una intolleranza agli zuccheri che appaiono aumentati rispetto ai ben conosciuti valori di normalità e la conseguente “insulino-resistenza”, condizione quest’ultima per cui l’insulina prodotta normalmente non viene utilizzata dalla cellula. Tale profilo metabolico è altrettanto grave quanto il diabete stesso.

Ricordiamo che le misure impartite dal **National Cholesterol Education Program Adult Treatment Panel III raccomandano una circonferenza vita di 102 cm nell’uomo e 88 cm nella donna.**

Noi le ribadiamo con forza. Riduciamo le misure della la nostra “cintola” e vivremo di più e nello stesso tempo vivremo meglio.

*Carlo VITA
Dirigente Cardiologo
Resp. U.O.S.-Territoriale
Policastro-Bussentino*