

Diabete ed estate

Il diabete in estate o nei Paesi caldi – le 10 regole per evitare problemi

1. **Bere abbondantemente** anche se non si ha molta sete per evitare il pericolo di disidratazione e bere ancora di più se si ha sudato molto. Nelle persone con diabete la presenza di elevati livelli di glicemia può ulteriormente favorire la perdita di liquidi attraverso le urine, motivo in più per prestare molta attenzione alla corretta idratazione. Inoltre, i diabetici spesso assumono diuretici e, da poco tempo, sono talora trattati con farmaci anti-diabete (inibitori SGLT-2 o gliflozine) che aumentano le perdite urinarie di glucosio e, con essi, di acqua. Per reintegrare i liquidi perduti la bevanda da preferire è l'acqua oppure il tè fatto in casa, non zuccherato. Vanno guardate con sospetto le bevande cosiddette "senza zucchero" perché spesso contengono sostanze zuccherine occulte o, in alternativa, contengono edulcoranti il cui effetto neutro per l'organismo in questo momento è in discussione. Attenzione anche alle bevande reidratanti contenenti sali minerali perché talora contengono anche zucchero o simili. Il loro eventuale uso va sempre discusso con il medico.
2. **Prestare attenzione all'alimentazione**, anche quando si soggiorna in albergo e sono frequenti le tentazioni dei ricchi buffet o dei menu pantagruelici. La scelta comunque è generalmente ampia e la persona con diabete può vivere piacevoli esperienze a tavola, mantenendo un buon rapporto sociale con parenti e amici, senza esporsi al rischio di un'eccessivo introito di alimenti con eccessivo carico glicemico. E' l'occasione per aumentare il consumo di pesce, verdura, frutta e non per togliersi soddisfazioni con dolci e per esagerare coi carboidrati e i grassi. Non è obbligatorio mangiare tutto e di più e non è impossibile dire di no oppure chiedere al cameriere un'alternativa più adatta alla propria condizione di salute.
3. **Astenersi dal fare attività sportive strenue** se non si è allenati e in generale di fare sport all'aperto nelle ore più calde. L'attività fisica è parte integrante della gestione del diabete ma in estate, in presenza di temperature elevate, è meglio svolgerla all'aperto nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio o dopo il tramonto, ricordandosi sempre di reintegrare le perdite di acqua ed elettroliti. Nessun problema se l'attività è svolta in palestre con l'aria condizionata. Eccellente il nuoto, al mare, al lago o in piscina per la sua capacità di mettere in movimento tutti i muscoli in un contesto fresco. Ricordare che l'insulina viene assorbita e

quindi agisce più rapidamente se iniettata in un muscolo che è stato impegnato nell'attività fisica.

4. **Evitare di esporsi troppo al sole** per evitare ustioni o dermatiti da raggi solari. Le infezioni che possono complicare le lesioni cutanee scompensano il diabete. Usare quindi creme protettive adeguate
5. **Evitare di camminare scalzi.** L'estate per molti è sinonimo di libertà e il camminare a piedi nudi fa talora parte di questa libertà. Le persone con diabete tuttavia devono fare attenzione a non riportare lesioni ai piedi e non devono mai camminare scalze. Al mare è bene usare ciabatte morbide per non scottarsi o ferirsi accidentalmente anche per la ridotta sensibilità alle estremità tipica del diabete. In caso di lesione o ferita ad un piede, non trascurarla ed evitare il "fai da te" nella cura. Passare da piccole lesioni considerate banali a infezioni e poi a grandi problemi è molto frequente.
6. **Non trascurare il maggiore rischio di ipoglicemia** se si è in trattamento con insulina o con farmaci anti-diabetici orali quali sulfoniluree e glinidi che possono causare ipoglicemia. D'estate ci si muove a volte di più e la glicemia può scendere perché il glucosio è consumato nei muscoli. D'estate può succedere di avere un ritmo di vita diverso con intervalli più lunghi fra un pasto e l'altro e glicemia che scende lontano dal pasto precedente. Durante un soggiorno di vacanza fuori casa può cambiare la qualità o la quantità del cibo e la glicemia può salire meno in occasione del pasto e/o scendere troppo fra un pasto e l'altro. Uno dei sintomi classici della crisi ipoglicemica, la sudorazione, può essere confusa con la sudorazione legata al caldo e l'ipoglicemia riconosciuta con maggiore difficoltà o con ritardo. Anche se si è in vacanza bisogna tenere sempre sotto mano una fonte di carboidrati a rapido assorbimento.
7. **Monitorare con regolarità la glicemia.** Anche in estate è indispensabile non abbandonare i periodici controlli glicemici, commisurati al tipo di diabete e alla terapia anti-diabetica. Ricordare che glucometro e strisce per la glicemia non amano il troppo caldo o il troppo freddo, quindi le strisce reattive e lo strumento vanno conservati al riparo dal sole (lasciarli in una macchina parcheggiata al sole può danneggiarli irreparabilmente e rendere i risultati inaffidabili). Soprattutto se si programma di fare un lungo viaggio in macchina è consigliabile controllare la glicemia prima di partire ed eventualmente durante le soste. Lo stress della guida o di un lungo viaggio può aumentare la glicemia.
8. **Valutare la necessità di adeguare la terapia antidiabetica.** Il riposo riduce lo stress e solo questo cambiamento può far scendere le glicemie. D'altro canto il soggiorno in albergo e le attività ricreative possono

determinare una diversa distribuzione dei carboidrati fra i vari pasti e cambiamenti nell'orario di assunzione del cibo. E' possibile che aumenti l'introito dei carboidrati a colazione e si riduca quello del pranzo. E' possibile che la colazione non sia più alle 7 ma si sposti alle 9 del mattino o che la cena sia posticipata di un'ora. E' possibile che si consumi di più (passeggiate, nuoto, ginnastica, ballo). Il ritmo di vita cambia e la terapia anti-diabetica dovrà seguire questi cambiamenti (seguendo le indicazioni fornite dal medico curante prima della partenza).

9. **Prevenire le variazioni della pressione arteriosa. Se si soggiorna a lungo in ambienti caldi può essere necessaria** una riduzione delle dosi dei farmaci anti-ipertensivi, in particolare dei diuretici. Al contrario, se ci si reca in montagna, la terapia antipertensiva potrebbe meritare un potenziamento perché in alta quota tende a salire. E' comunque necessario consultare il proprio medico curante prima di fare variazioni della terapia anti-ipertensiva.
10. **Ricordare di portare con sé farmaci e glucometri.** Prima di partire, ricordarsi di procurarsi scorte di farmaci sufficienti per tutto il periodo di vacanza, aumentate di un prudenziale 20-30% per far fronte ad ogni evenienza. Questo accorgimento è particolarmente valido se ci si reca all'estero, in paesi dove si può prevedere qualche difficoltà di approvvigionamento in caso di imprevisti. Soprattutto l'insulina va conservata in maniera adeguata, senza esporre penne e flaconi ad alte temperature, avendone massima cura. Per le persone con diabete tipo 1 l'insulina è un farmaco salvavita e per un quarto delle persone con diabete tipo 2 è comunque necessaria.

11. <http://www.siditalia.it/>