

## **DIABETE: INFORMARSI SULLE CONSEGUENZE DI UN'IPOGLICEMIA**

**L'ipoglicemia non è una malattia, bensì una carenza di zuccheri nel sangue. Si tratta di un problema frequente nei pazienti diabetici che assumono insulina o altri farmaci. Non occorre sopravvalutare né tanto meno trascurare il problema.**

### **Cos'è l'ipoglicemia?**

L'ipoglicemia corrisponde ad un brusco calo degli zuccheri presenti nel sangue (al di sotto di 0,60 g/l). Lo zucchero è indispensabile alla vita. Serve infatti a nutrire le cellule del nostro corpo. Si tratta, inoltre, del principale "nutrimento" del nostro cervello. Qualsiasi ipoglicemia non deve quindi protrarsi a lungo.

### **Anche chi non è diabetico corre questo rischio?**

Ognuno di noi può entrare in ipoglicemia, ma naturalmente i diabetici sono esposti a un rischio maggiore rispetto ai non diabetici a causa del trattamento cui sono sottoposti: insulina e sulfamidici ipoglicemizzanti.

### **Quali sono i sintomi dell'ipoglicemia?**

Tutto ha inizio con tremori e con un'abbondante sudorazione. Quindi è la volta delle palpitazioni. Chi ci circonda ci vede sbiancare. Siamo affamati. Talvolta nervosi. Giunti a questo stadio, specie se si è diabetici, occorre assumere immediatamente degli zuccheri o bere una bevanda zuccherata e interrompere qualsiasi sforzo fisico, per evitare un aggravamento della situazione. Una volta assunti gli zuccheri, occorre controllare il tasso glicemico presente nel sangue.

### **E in assenza di zuccheri?**

Il cervello non potrà che manifestare un fabbisogno di zuccheri. I sintomi sono variabili: mal di testa, affaticamento, formicolio alle mani, vista doppia o difficoltà visive, senso di smarrimento e capogiri... a questo punto, occorre necessariamente "rizuccherare" l'organismo. È possibile chiedere cibi zuccherini ai propri colleghi e se si è diabetici, meglio tenerne qualcuno sempre a portata di mano.

Nel peggiore dei casi, si può perdere conoscenza (coma) e avere le convulsioni. Questa temporanea perdita di conoscenza impressiona più di quanto non sia grave. Attenzione, i colleghi non devono tentare di far ingerire cibi o bevande al soggetto privo di conoscenza, in quanto quest'ultimo potrebbe soffocare.

### **Che quantitativo di zucchero occorre ingerire in caso d'ipoglicemia?**

Tre zollette di zucchero sono sufficienti. Succhi di frutta, miele o marmellata possono rappresentare un valido surrogato. Dopo l'assunzione degli zuccheri, l'organismo ripristina lentamente le sue normali funzioni. Non occorre preoccuparsi se i sintomi persistono per una decina di minuti dall'assunzione. Gli zuccheri ingeriti devono avere il tempo di circolare nel sangue. I diabetici dovranno controllare il loro tasso glicemico trascorsi 30 minuti. È bene sapere che una netta ipoglicemia viene di norma seguita da un'iperglicemia compensatoria.

### **I diabetici possono prevenire le ipoglicemie?**

È pressoché impossibile prevenire totalmente l'ipoglicemia, specie se si assume l'insulina. Viceversa, è importante individuarne, ogni volta, la causa onde evitare che la situazione si ripeta. Ecco alcune condizioni che possono essere all'origine dell'ipoglicemia:

- \* L'apporto di zuccheri assunto durante l'ultimo pasto non era sufficiente.
- \* Sono passate le 13 e non si è ancora pranzato.
- \* Si è praticata un'attività sportiva, ma la dose d'insulina assunta non era proporzionale allo sforzo fisico.
- \* Le dosi di farmaco assunto non erano quelle corrette.

Un consiglio: è bene annotare in un diario le proprie ipoglicemie e le relative cause, laddove si ritenga di averle correttamente identificate... Sarà così più semplice discuterne nel corso di una visita.

I diabetici sottoposti a insulina o sulfamidici ipoglicemizzanti devono sempre avere degli zuccheri a portata di mano e assumerli fin dai primi sintomi di ipoglicemia. È bene non sopravvalutare le ipoglicemie, ma nemmeno trascurarle. È consigliabile parlarne con il medico.

*Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione a cura del Dott. Fabio Pilato. Ultima revisione Dicembre 2010.*

## **Informazioni relative al documento**

Data di creazione: **24/03/11**