

DIABETE: COME AFFRONTARE L'ESTATE IN SICUREZZA

*** Le informazioni sotto riportate non intendono sostituire il programma diagnostico, il parere ed il trattamento consigliato dal vostro diabetologo. In caso di condizioni di interesse medico o quesiti medici, consultate sempre il vostro medico o lo specialista. ***

Con l'imminente arrivo dell'estate aumentano le complicanze legate al caldo come: disidratazione, colpo di calore ed ustioni. Le persone con diabete corrono maggiori rischi di manifestare queste complicanze e le alte temperature potrebbero determinare gravi oscillazioni della glicemia.

Lo scopo di questo articolo è informare chi soffre di diabete del pericolo legato al caldo e fornire alcuni consigli per arrivare preparati alla bella stagione e godersi il sole in sicurezza!

LA DISIDRATAZIONE

La disidratazione si manifesta quando si perdono più liquidi di quanti se ne assumono. D'estate, il caldo intenso fa perdere acqua e sali sotto forma di sudore ed è quindi più semplice disidratarsi.

Nel diabete, la disidratazione è un fenomeno ancora più grave in quanto può portare ad un aumento rapido della glicemia e a gravi complicanze, come la sindrome iperosmolare iperglicemica o la chetoacidosi diabetica. Diversi sono i meccanismi che fanno perdere liquidi nel diabete; quando la glicemia è molto alta l'organismo tenta di eliminare il glucosio in eccesso nel sangue con una spinta ad urinare di più (poliuria) e questo causa una ulteriore perdita di liquidi e peggiora la disidratazione. Anche alcuni farmaci usati nella gestione del diabete possono far perdere liquidi. Ad esempio, la Metformina può dare diarrea mentre gli Inibitori SGLT-2 aumentano la diuresi. Inoltre, le persone con diabete spesso hanno la pressione alta ed assumono diuretici, farmaci che inducono a urinare.

COSA FARE PER EVITARE LA DISIDRATAZIONE:

- **Bere molta acqua.** È estremamente importante avere sempre a disposizione acqua durante l'estate e mantenersi idratati, soprattutto se si soffre di diabete. Attenzione, per reidratarsi va assunta come bevanda l'acqua e non bevande zuccherate!

IL COLPO DI CALORE E LE USTIONI

Il colpo di calore richiede un trattamento immediato ed è potenzialmente pericoloso per la vita. Si verifica quando la capacità di regolare la temperatura corporea è compromessa e questa aumenta a tal punto da danneggiare gli organi.

Uno dei meccanismi con cui il nostro corpo risponde al calore è il sudore ma chi ha un diabete complicato da "neuropatia" può avere un difetto di termoregolazione, cioè avere una alterata capacità di sudare che lo espone ad un maggiore rischio di colpo di calore.

Le ustioni sono ferite della pelle provocate da un eccesso di calore e sono un problema importante per chi soffre di diabete perché fanno aumentare la glicemia, impiegano più tempo per guarire e possono facilmente andare incontro ad infezione. Il diabete può determinare una minore sensibilità al dolore e quindi aumentare il rischio di scottature solari.



Federica Presciuttini

Commissione AME Rapporto con le Associazioni Pazienti (Marcella Balbo, Emilia Biamonte, Silvia Ippolito, Paola Leporati, Sara Piccini, Federica Presciuttini, Alberto Ragni) & Commissione AME Diabete

COSA FARE PER EVITARE COLPI DI CALORE E USTIONI:

- **Proteggersi dal sole.** Per proteggersi dal sole è raccomandato non uscire all'aria aperta durante le ore calde, usare sempre la protezione solare, indossare un cappello ed occhiali da sole, vestirsi con abiti larghi e leggeri, evitando le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione.

- **Fare particolare attenzione alla cura dei piedi.** Nel periodo estivo, è consigliabile non camminare a piedi nudi sulla spiaggia al fine di evitare ustioni determinate dalla sabbia rovente o di procurarsi piccole ferite. I piedi vanno asciugati bene per evitare vesciche e vanno utilizzate scarpe comode e traspiranti.

IPOGLICEMIA E IPERGLICEMIA

È molto probabile avere oscillazioni della glicemia durante l'estate. La sudorazione e il cambiamento di abitudini (maggiore attività all'aperto, variazioni dell'alimentazione, ritmi della giornata alterati) possono determinare episodi più frequenti sia di iperglicemia sia di ipoglicemia. Quest'ultima è anche più difficile da riconoscere nella stagione calda. Infatti, stanchezza e sudorazione (campanelli di allarme per l'ipoglicemia) sono sintomi molto frequenti in estate.

COSA FARE PER EVITARE L'IPERGLICEMIA E L'IPOGLICEMIA:

- **Controllare spesso la glicemia e avere a portata di mano fonti di zucchero per gestire le emergenze e, nel caso dei pazienti in terapia con insulina, il glucagone intranasale.** È fondamentale avere sempre a disposizione presidi per monitorare la glicemia nel sangue e tenere a portata di mano una fonte di zucchero per gestire l'eventuale episodio ipoglicemico; indispensabile per i pazienti in terapia con insulina, inoltre, è il glucagone intranasale, da utilizzare in caso di ipoglicemia con perdita di coscienza.

- **Tenere i farmaci e i presidi per il diabete (glucometri e strisce reattive) lontano dalla luce diretta del sole.** Le alte temperature, infatti, possono danneggiare tali strumenti e compromettere l'efficacia dei farmaci. Chi fa insulina deve inoltre sapere che il suo assorbimento può aumentare con le alte temperature, portando ad un maggiore rischio di ipoglicemia.

- **Fare attività fisica in sicurezza.** L'attività fisica è un pilastro per la corretta gestione del diabete e va praticata anche d'estate. In questa stagione, però, è bene evitare di allenarsi all'aperto nelle ore più calde della giornata. Meglio uscire presto la mattina o la sera quando le temperature sono più basse, oppure fare attività fisica in palestra o in luoghi freschi dotati di aria condizionata. Inoltre, bisogna sempre ricordarsi di monitorare la glicemia prima, durante e dopo l'attività fisica per prevenire le ipoglicemie.