



Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie

Diabete e Farmacia dei Servizi

La farmacia dei servizi per il controllo delle patologie croniche: sperimentazione e trasferimento di un modello di intervento di prevenzione sul diabete tipo 2.

Paolo Cavallo Perin Dipartimento di Scienze Mediche, Università degli Studi di Torino

Paola Brusa Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco, Università degli Studi di Torino

Roberto Gnani Servizio Sovrazonale di Epidemiologia ASL TO3, Regione Piemonte

Programma scientifico

Registrazione partecipanti
Presentazione obiettivi del corso
Classificazione del diabete mellito
Valutazione delle caratteristiche cliniche fisiopatologiche del diabete mellito
Elementi essenziali della diagnosi
Il cittadino asintomatico
Discussione sui temi trattati
Coffee Break
Complicanze del diabete mellito
I fattori spia
I target
Lo stile di vita

La prevenzione del diabete mellito

Discussione sui temi trattati
Pausa Pranzo
I farmaci
La terapia insulinica
La visita medica
Il controllo della glicemia
Discussione sui temi trattati
Coffee break
La gestione dell'ipoglicemia
I servizi di diabetologia
Discussione sui temi trattati
L'autodiagnostica in farmacia
Il Protocollo CCM Diabete e Farmacia dei Servizi
Errori e credenze più comuni: presentazione e discussione di 10 casi.
Discussione sui temi trattati
Questionario di valutazione dell'evento formativo



PREVENZIONE DEL DIABETE

**IL diabete di Tipo 2 può (e deve) essere prevenuto:
la strategia di prevenzione deve essere attuata soprattutto
in presenza di rischio elevato, e quindi
nei pazienti che presentano le seguenti caratteristiche:**

- 1. Sovrappeso/ Obesità ($BMI \geq 27 \text{ kg/m}^2$)**
- 2. Parente di I grado affetto da diabete di Tipo 2**
- 3. Appartenenti a comunità etniche ad elevato rischio di diabete (Africano-americi, Ispano-americi, Indiani americani, Asiatici-americi, Abitanti delle isole del Pacifico, etc.)**
- 4. Madri di figli macrosomici o con pregresso diabete gestazionale**
- 5. Ipertensione arteriosa ($\geq 140/90 \text{ mmHg}$ o trattamento con ipotensivi)**
- 6. HDL-colesterolo $< 35 \text{ mg/dl}$ e/o trigliceridi $\geq 250 \text{ mg/dl}$**
- 7. Diagnosi di IGT o IFG**

**LA STRATEGIA DI PREVENZIONE SI BASA SULLO STILE DI VITA,
CHE NON È DISSIMILE
DA QUELLO RACCOMANDATO PER LA TERAPIA DEL DIABETE**

LO STILE DI VITA: CARDINE PER LA PREVENZIONE DEL DIABETE TIPO 2

**Il modo più efficace e sicuro per prevenire il diabete è
un **corretto stile di vita**:**

- a) **dieta** a basso contenuto di grassi e limitato consumo di carboidrati
a rapido assorbimento, ipocalorica se esiste sovrappeso/obesità**
- b) **esercizio fisico aerobico quotidiano di lieve/moderata intensità**
=una camminata al di' di buon passo di almeno 30 minuti
(meglio se di 60 minuti) o equivalenti**
- c) **in presenza di obesità, riduzione di almeno il 10% del peso
iniziale**, mediante dieta ed esercizio fisico**

PERDITA DI PESO MODESTA E DURATURA

Nei soggetti in sovrappeso o obesi, una **perdita di peso anche modesta ma duratura** è efficace nella prevenzione del diabete di Tipo 2 perché:

- a) ha un **notevole impatto sull'insulino-resistenza** e sulle **alterazioni ad essa correlate**:
 - i) tolleranza al glucosio
 - ii) ipertensione arteriosa
 - iii) ipertrigliceridemia con basso colesterolo HDL
 - iv) infiammazione subclinica di grado lieve
 - v) stato protrombotico
- b) **riduce l'incidenza di diabete di Tipo 2 in presenza di IGT**
- c) è un cardine di una **efficace prevenzione cardiovascolare**

NB) perdite di peso **troppo rapide** con diete fortemente ipocaloriche comportano il rischio della perdita della massa muscolare e **non sono consigliabili**

Occorre prevenire/curare **l'obesità infantile**, coinvolgendo **famiglia, scuola e media**

CARATTERISTICHE DELLA DIETA PER LA PREVENZIONE DEL DIABETE TIPO 2 (1)

A) DIETA POVERA DI GRASSI SATURI (<10% delle calorie totali)

Occorre inoltre ricordare che:

- a) un elevato consumo di grassi saturi aumenta mortalità e morbilità cardiovascolari e si associa ad incrementi di importanti fattori di rischio cardiovascolare (colesterolo LDL, insulino-resistenza, ipertensione, trombofilia)**
- b) La riduzione dietetica degli acidi grassi saturi riduce la mortalità cardiovascolare**

COME ATTUARLA ?

- *Evitare condimenti di origine animale (burro, strutto, lardo)**
- *Preferire condimenti vegetali (oli, soprattutto extravergine di oliva)**
- *Non usare l'olio di cocco e l'olio di palma, ricchi di acidi grassi saturi!**
- *Limitare il consumo di insaccati**
- *Limitare il consumo di formaggi e latticini e scegliere quelli a basso contenuto di grassi (controllare le etichette!)**
- *Preferire carni magre, specie se bianche, e togliere il grasso visibile**
- *Limitare il consumo di dolci**

CARATTERISTICHE DELLA DIETA PER LA PREVENZIONE DEL DIABETE TIPO 2 (2)

B) DIETA POVERA DI CARBOIDRATI SEMPLICI

- *L'apporto calorico determinato dai **carboidrati** deve essere simile a quello della popolazione generale (**55-60%**)
- *Occorre **limitare i carboidrati semplici** e preferire quelli complessi (contenuti in pane, grissini, pasta, riso, legumi, patate, etc)
- *Le **fibre alimentari**, contenute in cereali non raffinati, legumi, ortaggi, frutta, determinano una riduzione del rischio CV ed hanno effetti benefici su lipidi ed insulino-resistenza
- *La quantità dei carboidrati deve essere limitata nei soggetti ipertrigliceridemici (<50% delle calorie totali);
- *Saccarosio e zuccheri aggiunti : <10% delle calorie totali

CARATTERISTICHE DELLA DIETA PER LA PREVENZIONE DEL DIABETE TIPO 2 (3)

Raccomandazioni: Come ottenere un adeguato apporto di fibre alimentari?

- *Consumare una porzione di **legumi** 3-4 volte la settimana (fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli)
- *Consumare **porzioni abbondanti di verdure a pranzo** ed a cena
- *Scegliere **frutta ricca di fibre** ai pasti ed agli spuntini: (mele, agrumi, fragole, pere, prugne, albicocche)

CARATTERISTICHE DELLA ATTIVITA' FISICA PER LA PREVENZIONE DEL DIABETE TIPO 2

L'esercizio fisico **lieve/moderato aerobico ripetuto nel tempo**:

- a)riduce **l'insulino-resistenza** e le patologie ad essa associate (incrementa il colesterolo HDL, riduce i trigliceridi, riduce l'ipertensione lieve, riduce l'infiammazione subclinica di grado lieve, etc.)
- b)riduce il rischio di **patologia cardiovascolare**
- c)riduce il rischio di **patologia neoplastica**
- d)riduce il rischio di diabete

Una attività fisica quotidiana di intensità lieve-moderata, della **durata di almeno 30 minuti (preferibilmente di 60 minuti)** ha effetti molto favorevoli sulla **mortalità/morbilità cardiovascolare e neoplastica** (es. camminata a buon passo) oltre che sulla prevenzione del diabete. Occorre inoltre combattere la sedentarietà nella vita quotidiana.