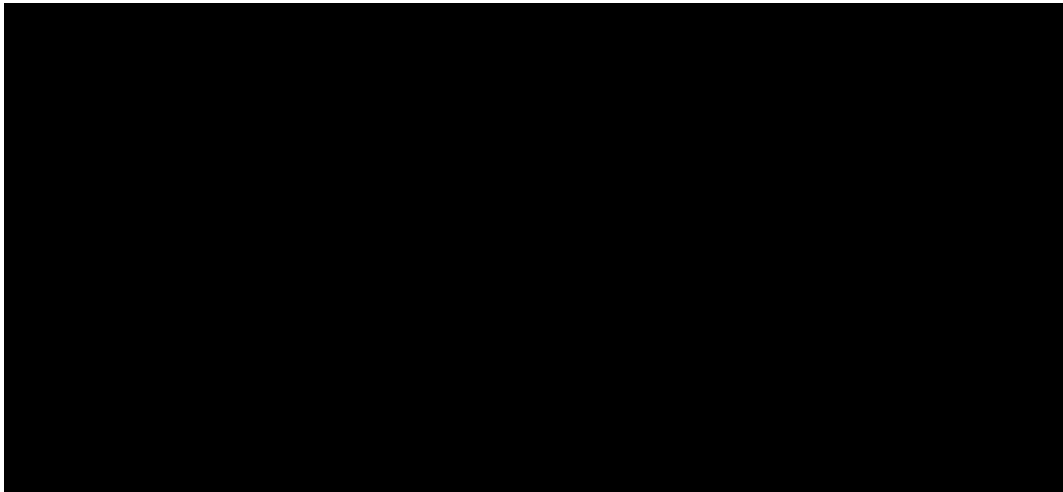


## **Glicemia: cosa la fa aumentare e cosa la fa diminuire?**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Pubblicato da [Dott. Gianni Fusco](#) in 20/11/2016**

**Glicemia: cosa la fa aumentare e cosa la fa diminuire? - Cosa influenza la glicemia? Un sacco di cose.**



**Glicemia: cosa la fa aumentare e cosa la fa diminuire?**

**Cosa influenza la glicemia? Un sacco di cose. Eccone alcune:**

**AUMENTANO la glicemia:**

alimenti & dieta

stress

malattie

esercizio fisico

fenomeno dell'alba

mestruazioni

alcuni contraccettivi

gravidanza

## **DIMINUISCONO la glicemia**

insulina

antidiabetici orali

esercizio

alcool

mestruazioni

Sesso

Chi ha il diabete risponde in maniera diversa ad ognuna di queste cose. Ognuno ha avuto o potrà avere a che fare con queste cose capaci di influenzare la glicemia, e trovarsi nella necessità di aggiustare il proprio diabete di conseguenza.

**Ricorda: il tuo medico ed il personale del centro possono darti un aiuto concreto.**

## **Qualcosa di più sulle cose che comportano AUMENTO della glicemia**

Alimenti&Dieta - L'organismo trasforma i carboidrati contenuti nel cibo in glucosio. Quando mangi, il livello di glucosio nel sangue aumenta. Alimenti diversi contengono quantità diverse di carboidrati, cosicché la quantità che ognuno di essi aggiunge al sangue è diverso. Col tempo sarai capace di prevedere di quanto di un certo alimento farà aumentare la glicemia e comportarti di conseguenza. Se segui una dieta a basso tenore di grassi, ricorda: fai sempre attenzione a quanti carboidrati mangi, altrimenti la tua glicemia aumenterà bruscamente. Inoltre, alcuni cibi a "basso contenuto di grassi" o "senza grassi" contengono forme modificate di zuccheri usati come emulsionanti o addensanti che possono far aumentare la glicemia. Chiedi alla tua dietista a quali ingredienti fare attenzione.

**Stress** - Lo stress produce ormoni che causano marcati rialzi della glicemia. Se tu segui le istruzioni del tuo medico alla lettera e la glicemia rimane parecchio alta, lo stress può essere una spiegazione.

**Malattie** - Il malessere durante una malattia intercorrente spesso può far innalzare la glicemia in quanto il fegato rilascia una quota extra di glucosio, al tempo stesso l'organismo rilascia ormoni che possono controbilanciare gli effetti dell'insulina. Inoltre, alcuni farmaci (per la tosse, raffreddore, ecc.) possono contenere ingredienti che aumentano la glicemia ( e la pressione del sangue).

**Esercizio** - Se hai il diabete di tipo 1 ed il tuo organismo non dispone di insulina a sufficienza, l'esercizio fisico può far aumentare la glicemia. Durante un esercizio moderato o intenso, i nervi segnalano al fegato a rilasciare il glucosio depositato. Se non hai insulina sufficiente per coprire questo glucosio extra presente nel sangue, si possono produrre corpi chetonici. Ecco perché controllare il livello di glicemia sia prima che dopo una attività fisica intensa ti informerà se tutto è OK.

**Fenomeno dell'alba** - Nelle prime ore del mattino, l'organismo rilascia ormoni che ti avvertono di svegliarti e informano il fegato a rilasciare nella circolazione sanguigna il glucosio depositato per fornire energia utile a iniziare una nuova giornata. Questi ormoni contrastano l'insulina. Ne risulta che il livelli di glucosio aumentano tra le ore 4 e le 8 del mattino, una reazione nota come "fenomeno dell'alba". Il fenomeno dell'alba spiega perché la glicemia è spesso alta quando ti svegli. Se la glicemia è alta tutte le mattine, parla con il tuo medico. Può essere necessario modificare la dose o il tipo di insulina che assumi prima di andare a letto. Puoi aver bisogno di svegliarti alle 3 del mattino e somministrarti una dose extra di insulina, o potresti ridurre la colazione o fare più insulina al mattino.

**Mestruazioni** - In alcune donne, le modificazioni periodiche degli ormoni (estrogeni e progesterone) possono indurre un aumento della glicemia in concomitanza della mestruazione. In uno studio su 400 donne è stato osservato che circa il 70% di esse aveva problemi nel controllare la glicemia nella settimana precedente tale periodo. A seconda delle caratteristiche individuali, la glicemia può aumentare o ridursi.

#### **Cosa fare se la glicemia tende ad aumentare prima del ciclo:**

- aumenta un po' l'attività fisica per far abbassare il livello della glicemia;
- cerca di evitare carboidrati extra;

- se usi l'insulina, chiedi al tuo medico come aumentare gradualmente la dose;
- consulta il tuo servizio di diabetologia.

**Contraccettivi** - La pillola contraccettiva e la spirale possono modificare le concentrazioni degli ormoni nel sangue. Questo può comportare alterazioni della glicemia. In alcune donne tali dispositivi possono aumentare la resistenza all'insulina.

La pillola di tipo monofasico rilasciando una quantità costante di ormoni durante il ciclo può aiutarti a ridurre al minimo le variazioni della glicemia.

In ogni caso, il tuo medico può aiutarti a scegliere il metodo contraccettivo più idoneo per te.

**Gravidanza** Le donne che usano insulina spesso hanno bisogno di aumentare la dose di insulina durante la gravidanza per tenere la glicemia sotto controllo. Alcune aumentano la dose in maniera considerevole, soprattutto nel 3° trimestre dal momento che durante questo periodo della gravidanza vengono rilasciati ormoni che aumentano la resistenza all'insulina. Tale aumento della resistenza insulinica è normale. Insieme con il tuo medico potrai decidere di modificare lo schema insulinico.

Dopo il parto, la glicemia tenderà ad abbassarsi per una improvvisa riduzione degli ormoni e del livello di lavoro del tuo metabolismo. Potrai avere bisogno di ridurre la dose di insulina nelle prime 3 o 4 settimane. Se diventa difficile controllare la glicemia contatta il tuo medico.

**Qualcosa di più su ciò che comporta DIMINUZIONE della glicemia.**

**Insulina** - Quando una persona non-diabetica digerisce un alimento, la glicemia aumenta, e di conseguenza il pancreas viene avvertito a produrre più insulina. Questa insulina farà entrare il glucosio nelle cellule. Quando le cellule usano il glucosio, la glicemia tende ad abbassarsi.

Negli individui con il diabete, l'insulina somministrata con le iniezioni funziona allo stesso modo: permette alle cellule di metabolizzare il glucosio, quindi di far abbassare glicemia.

**Antidiabetici orali** - Lo scopo dei tre principali antidiabetici orali (sulfaniluree, metformina, acarbosio) è di ridurre la glicemia. Funzionano in modo diverso e riducono la glicemia in quantità variabile.

**Esercizio** - Il glucosio non si ritrova solo nel sangue circolante, ma anche nel fegato e nel muscolo, dove viene chiamato glicogeno. Durante l'attività fisica, il muscolo usa il glicogeno per produrre energia. Quando tali riserve si impoveriscono, il muscolo assorbirà glucosio dal sangue, causando una riduzione della glicemia.

L'attività fisica rende il muscolo ed altri tessuti più sensibili all'azione dell'insulina, cosicché puoi aver bisogno di meno insulina per far utilizzare il glucosio. Se svolgi attività fisica regolare, puoi aver bisogno di mangiare un po' di più o ridurre la dose insulinica, o ridurre la dose di ipoglicemizzanti orali. Inoltre, determinando un maggiore afflusso di sangue, può aumentare l'assorbimento di insulina.

**Ma attenzione:** dopo che l'esercizio è cessato, l'organismo deve ripristinare le scorte di glicogeno del fegato e del muscolo. Ciò può comportare una riduzione della glicemia anche qualche ora dopo la fine dell'attività; è una buona abitudine verificare la glicemia nelle ore seguenti l'attività fisica.

**Alcool** - L'alcool riduce la glicemia. Normalmente quando la glicemia si abbassa troppo, il fegato trasforma il glicogeno di deposito in glucosio. Ma l'alcool interferisce con questo processo, e può abbassare la glicemia in modo rapido. E' bene assumere alcool con moderazione, e comunque controllare la glicemia per evitare episodi ipoglicemici.

**Mestruazioni** In alcune donne, le modificazioni periodiche degli ormoni (estrogeni e progesterone) possono indurre un aumento della glicemia in concomitanza della mestruazione. In uno studio su 400 donne è stato osservato che circa il 70% di esse aveva problemi nel controllare la glicemia nella settimana precedente tale periodo. A seconda delle caratteristiche individuali, la glicemia può aumentare o ridursi.

**Cosa fare se la glicemia tende ad abbassarsi prima del ciclo:**

- riduci un po' l'attività fisica, ma non diventare sedentaria
- incrementa la dose di carboidrati, ma non esagerare
- se usi l'insulina, chiedi al tuo medico come ridurre gradualmente la dose
- consulta il tuo servizio di diabetologia

Sesso - Anche il sesso rappresenta una forma di esercizio fisico in generale, e può causare una riduzione della glicemia.

## **AUTOMONITORAGGIO DELLA GLICEMIA**

L'automonitoraggio della glicemia e la misurazione della glicosuria sono le guide per il controllo del diabete. Mentre l'esame sulle urine è un metodo indiretto di valutazione, l'automonitoraggio è il metodo più diretto per misurare i livelli di glicemia. L'autocontrollo della glicemia è preferibile per i limiti che presenta il test sulle urine:

- non è possibile, con il test sulle urine, dosare bassi livelli di glicemia (ipoglicemia).
- il glucosio compare nelle urine quando i livelli glicemici superano la soglia renale e questa soglia può essere alta.
- poiché l'urina si raccoglie nella vescica, il test sulle urine fornisce informazioni generali su livelli di glicemia relativa a qualche ora precedente, e non dà informazioni esatte su tempi più lunghi;
- l'autocontrollo permette di determinare i livelli glicemici e di apportare le necessarie variazioni alla dieta, al programma di attività fisica o alla dose insulinica.
- con l'autocontrollo è possibile verificare precisamente gli effetti dell'esercizio, della dieta e dell'insulina sui livelli glicemici.
- L'autocontrollo aiuta ad evitare le ipoglicemie.
- La precisa ed immediata informazione fornita dall'autocontrollo permette di rispondere rapidamente all'aumento o alla riduzione della glicemia.
- Durante una malattia, le accurate informazioni dell'autocontrollo possono servire come base della

terapia.

### **Automonitoraggio glicemico**

Se gli operatori del servizio di diabetologia o il medico di base raccomandano l'autocontrollo, questo deve essere attuato da 1 a 4 volte al giorno. Inoltre può essere eseguito in vari momenti della giornata:

- prima del pasto
- 2 ore dopo il pasto
- la sera
- alle 3 del mattino
- prima della somministrazione insulinica
- ogni volta che si ha la sensazione di avere la glicemia alta
- più frequentemente nei giorni di malattia

**E' possibile eseguire meno determinazioni quando il controllo glicemico è stabile.**

Materiale per l'autocontrollo

Apparecchio pungidito

Lancette

Strisce reattive

Apparecchi di misurazione

Alcool (o altri disinfettanti)

Diario

opzionale: un computer ed apposito programma per analizzare i risultati che sono rinchiusi nella memoria degli apparecchi più nuovi.

### **Istruzioni per l'autocontrollo**

Le istruzioni sono varie e dipendono dal tipo di misuratore usato. Tutti i test per l'autocontrollo richiedono una goccia di sangue. Solitamente la sede più conveniente e meno dolorosa è la punta del dito medio, ma può essere usato qualunque dito o anche il lobo dell'orecchio. Usando lo stesso dito si forma un callo. Per ciascun test è necessario avere una quantità di sangue sufficiente.

### **Operazioni per ottenere una goccia di sangue:**

1) lavati le mani con sapone e acqua calda ed asciugale completamente o pulisci l'area con alcool e asciugala completamente

2) pungi la punta del dito con la lancetta. Il pungidito permette una rapida puntura con minore disagio.

3) tieni la mano in basso, e spremi il dito dal palmo verso la punta. Se il sangue risulta insufficiente, aspetta un paio di secondi e spremi ancora. Non spremere vicino alla puntura.

4) rimetti il palmo della mano in basso, cosicché la goccia penda.



5) metti la goccia di sangue sulla zona della speciale striscia o sull'area appropriata.

6) segui le istruzioni incluse in ogni riflettometro e quelle fornite dagli operatori del diabete per misurare la glicemia.

7) registra i risultati degli esami.

Quale deve essere il livello della glicemia?

Il tuo obiettivo personale dipende da: età, tipo di diabete e durata, altre malattie concomitanti, stile di vita, e desiderio del controllo.

## **GRADO DI CONTROLLO**

buono

sufficiente

scarso

tempo

digiuno

80-100

>140

postprandiale  
110-140

>180

Il tuo educatore o il tuo medico possono aiutarti a raggiungere gli obiettivi. Per alcune persone livelli di glicemia intorno a 80 mg sono troppo bassi, per altri sono bassi livelli intorno a 100 mg. Un livello superiore a 120 mg prima del pasto è molto alto per alcuni, per altri è normale.

### **Registrazione dei risultati**

Avere cura dei dati dell'autocontrollo è molto importante. Queste informazioni sono utili per eseguire aggiustamenti appropriati alla tua dieta, all'esercizio fisico e alla terapia insulinica o ipoglicemizzante orale. Per rendere il tuo test dell'autocontrollo sicuro registra ogni evento imprevisto, come una malattia, stress, cambiamenti nell'esercizio o livelli di attività.

### **Apparecchi e sensori dell'autocontrollo**

Gli apparecchi e i sensori per misurare la glicemia sono diversi per dimensione, peso, tempo di lettura e metodo di calibrazione. Possono leggere glicemie da 20 a 600 mg, ma misurazioni troppo basse o troppo alte sono poco affidabili. Il risultato può essere ottenuto da 20 secondi fino a 2 minuti.

I misuratori fotometrici (che riflettono il colore) sono usati da più tempo e danno risultati attendibili ed accurati. Questi usano una fonte luminosa con filtro e una lente per leggere il cambiamento di colore sulla striscia causata dal glucosio presente nel sangue. Viene prodotto un risultato sotto forma di numeri digitali.

Una tecnologia alternativa per la misurazione usa rilevatori elettrochimici. Il glucosio nel sangue causa una reazione sulla striscia che produce una corrente minima. Il dispositivo rileva la corrente e riporta un risultato digitale.

### **Scelta del pungidito**

Alcune persone preferiscono vedere la lancetta pungere il dito, altri la lancetta nascosta. Esistono dispositivi a forma di penna, attivati da un pulsante, facili da usare.

### **Emoglobina glicosilata**

L'«emoglobina glicosilata, o HbA1c, è un test che riflette l'andamento delle glicemie negli ultimi 2-3 mesi. L'«emoglobina è una proteina contenuta nei globuli rossi. Il glucosio lega l'«emoglobina che diventa glicosilata.

Più alta è la percentuale di emoglobina che è glicosilata, più alti sono stati i valori di glicemia negli ultimi 2 mesi.

### **Fruttosamina**

La fruttosamina misura la quantità di sostanze circolanti nel sangue legate al glucosio (glicosilate). Indica l'andamento della glicemia delle ultime 2 settimane.

## TEST SULLE URINE

### Chetonuria (diabete tipo 1)

Se hai un diabete di tipo 1, il medico deve istruirti a misurare i chetoni (acetone) nelle urine quando la tua glicemia è costantemente sopra i 200 mg. Ricordati che quando l'insulina non basta per far utilizzare il glucosio dalle cellule, l'organismo utilizza i grassi depositati come combustibile. I grassi del tessuto adiposo sono trasformati in acidi grassi che messi in circolo arrivano al fegato e formano i chetoni. I chetoni sono eliminati con il respiro e con le urine.

La presenza di chetoni nelle urine è un segno di avvertimento che i livelli di insulina sono insufficienti per le necessità dell'organismo. Se il test per i chetoni nelle urine è positivo e la tua glicemia è alta, contatta il tuo medico immediatamente. La sola eccezione è quando i chetoni compaiono dopo un episodio ipoglicemico o la tua glicemia è vicina alla normalità.

### Glicosuria

Perché si continua a controllare la glicosuria se l'autocontrollo della glicemia dà più informazioni? Per alcuni individui la tecnica dell'autocontrollo su sangue appare complicata. Così alcuni medici possono consigliare il controllo della glicosuria in alcuni pazienti. Inoltre, il test sulle urine è sicuro, indolore, poco costoso.

- Il risultato della glicosuria è una cifra percentuale che indica la concentrazione di glucosio nelle urine in base alla diversa intensità di colore dello stick. Più alta è la cifra associata al colore, maggiore è la concentrazione di glucosio nelle urine. I risultati possono variare dal 5% al 50%. Quando registri i risultati, sai il valore percentuale.

- Quando sei in buon controllo, il test sulle urine dovrebbe essere negativo. Un test negativo indica che la glicemia può essere inferiore a 180 mg/ml.

Ricordati che la misura della glicosuria è un indice indiretto e non molto preciso del controllo del diabete e che soprattutto riflette le variazioni della glicemia nelle ore precedenti.