

## **SOMMARIO\_ *Diabete 1-2-3: conosci i diversi tipi di questa malattia?***

Obiettivo del webinar è far conoscere la differenza tra questi tipi di Diabete e fornire informazioni diverse da quelle tradizionalmente date sull'argomento.

### **DIABETE DI TIPO I**

È una malattia del metabolismo provocata dalla mancanza (o insufficienza grave) di insulina, un ormone prodotto dal pancreas. Quindi in questo caso, l'organo è danneggiato e non produce l'insulina. Si manifesta prevalentemente nel periodo dell'infanzia e nell'adolescenza, quando cioè si sviluppa il sistema immunitario. La patologia insorge raramente in età adulta.

### **DIABETE DI TIPO II**

È il tipo più comune. In questo caso la patologia insorge man mano che si fa una sorta di abuso di zuccheri.

I fattori in gioco sono:

#### **-Insulino-resistenza**

(Nel Diabete di tipo II l'insulina non smette di essere prodotta dalle cellule del pancreas, solo che le altre cellule la "sentono meno", ecco perché si parla di insulino-resistenza)

#### **-Il ruolo del fegato**

(Una cosa spesso tralasciata è che c'è sempre un'associazione di steatosi epatica non alcolica (cioè fegato grasso non dovuto all'abuso di alcol) accanto un problema di diabete II. Questo fa capire che il ruolo del fegato è dominante.

L'Istituto San Celestino ha condotto una ricerca in questo campo, scrivendo a [info@istitutosancelestino.it](mailto:info@istitutosancelestino.it) è possibile chiedere lo studio sul fegato in ambito epatico).

#### **-Attività ipotiroidea**

(Perché in presenza di ipotiroidismo aumenta il peso, e quindi una situazione stressogena nell'organismo visto che il cortisolo aumenta, e che cortisolo e zucchero sono strettamente interconnessi. ndr: il cortisolo è l'ormone che viene prodotto in situazioni di stress.)

#### *Come intervenire*

Innanzitutto bisogna avvertire di un errore comune: quello di inserire insulina quando si ha il diabete 2. Chi la produce non ha necessità di aggiunte che causano un sovraccarico insulinico enorme. Poi, va bene puntare su sport e alimentazione ma in questa sede si ricorda l'importanza di ricercare le cause dietro la patologia: se non si interviene su questo non si può interrompere il problema.

Torna qui il concetto di "capovolgimento diagnostico": partire dalla malattia e fare il percorso all'indietro per risalire all'origine, chiedersi il perché, domandarsi dov'è l'errore fisiologico perché si possa intervenire lì. Quindi non intervenire meccanicamente alterando ulteriormente la fisiologia del corpo ma seguendola.

#### *Consigli, cosa fare, cosa no*

-Tenere sotto osservazione le urine, anche dei bambini. (Di fronte un'alterazione glicemica possono apparire schiumose)

-Esami da fare: curva insulinica, curva glicemica, attività del cortisolo.  
Per avere un quadro completo, il consiglio è di farli nello stesso momento.

-Evitare di sottoporsi agli esami in momenti "sbagliati" (ad esempio il fegato rilascia zuccheri dopo un digiuno prolungato).

### **DIABETE DI TIPO III**

È un nuovo termine emerso negli ultimi anni correlato alla malattia di Alzheimer perché si è visto che gli zuccheri possono avere un ruolo in questa malattia. (Anche se ad oggi questa consapevolezza, non si tiene abbastanza in considerazione se non dicendo al paziente di mettersi un po' a dieta).

Il collegamento con il cervello è dato dal fatto che i neuroni sono cellule che per funzionare hanno bisogno di zuccheri (energia). Gli zuccheri non sono tutti uguali, alcuni sono più assorbibili altri meno. Certi zuccheri per entrare nel neurone devono avere insulina, ma questo può comportare un aumento dello stato infiammatorio.

#### *Galattosio*

Se il glucosio ha bisogno della "chiave insulina" per entrare nella cellula, il galattosio è uno zucchero differente perché entra senza "chiavi". Non a caso è quello del latte materno (immaginate la spinta neuronale di cui ha bisogno il bambino nella fase dell'allattamento e che la natura gli riserva).

Contengono galattosio anche i tuberi dolci come il sedano rapa.

Si conclude sottolineando l'importante di essere seguiti adeguatamente dagli esperti nella gestione dei 3 tipi di Diabete, anche per imparare a scegliere gli alimenti giusti o sapere ad esempio quando c'è una richiesta di zuccheri maggiore (negli anziani è la mattina).