

FUMO

CORRELAZIONE CON IL RISCHIO DIABETE

È risaputo che l'uso del tabacco e il consumo eccessivo di alcol aumentano il rischio di molte malattie croniche e di morte. Le persone che fumano e quelle esposte abitualmente al fumo passivo, per lavoro o per stile di vita, manifestano un maggior rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto a chi non ha mai fumato. Il rischio aumenta in rapporto alla quantità di fumo con cui si viene in contatto ogni giorno⁽¹⁾ (5) (7).

Il fumo di tabacco (tabagismo è il termine medico) è infatti un fattore di rischio per il diabete di tipo 2 e per il cosiddetto pre-diabete, in particolare l'alterata glicemia a digiuno. Per la precisione chi fuma ha un 44% di rischio in più di sviluppare il diabete rispetto ai non fumatori.

COSA RACCOMANDANO LE LINEE GUIDA

Se non sei diabetico, smettere di fumare diminuisce il rischio di ammalare. Se sei diabetico, avrai un miglior controllo della glicemia. La resistenza all'insulina è favorita dal fumo attivo (+40%) e dal fumo passivo (+28%), e ad essa possono contribuire anche eventuali fattori genetici predisponenti che colpiscono principalmente i recettori nicotinici dell'acetilcolina. La buona notizia è che la resistenza all'insulina è reversibile se si smette di fumare.



Come smettere di fumare?

Respira aria invece di fumo

Un esempio di obiettivo è "cambierò la mia sigaretta mattutina con una gomma da masticare almeno cinque giorni questa settimana per le prossime quattro settimane. Comincia a piccoli passi: non tenere le sigarette a portata di mano. Decidi il giorno prima quante ne fumerai il giorno dopo.⁽⁶⁾

ATTIVITÀ FISICA

CORRELAZIONE CON IL RISCHIO DIABETE

Secondo i dati dell'OMS (organizzazione mondiale della sanità) l'inattività fisica è diventata un fattore di rischio importante per la salute. Insieme a obesità e sovrappeso e dieta scorretta va a costituire l'80% delle cause di diabete.⁽¹²⁾

COSA RACCOMANDANO LE LINEE GUIDA

Seguire le linee guida dell'OMS sull'attività fisica può aiutare a ottimizzare il controllo glicemico e ridurre il rischio di complicanze. È necessario fare una vita attiva, con regolarità. Se sei sedentario da molto tempo è importante ricominciare gradualmente nei tempi e nell'intensità.⁽¹³⁾



Come fare regolare attività fisica?

Muoviti regolarmente

Almeno 20-30 minuti ogni giorno o 150 minuti. Gli adulti di età compresa tra i 18-64 anni, dovrebbero svolgere almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata, oppure almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa, oppure una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa, per tutta la settimana per ottenere sostanziali benefici per la salute.

L'attività deve essere distribuita su almeno 3 giorni per settimana. Non ci devono essere più di due giorni consecutivi senza attività.

Tieni conto delle fasce orarie in cui ciò procura effetti positivi sulla tua condizione: se sei diabetico, parlane prima con il tuo Medico di Medicina Generale (MMG).

ALIMENTAZIONE

CORRELAZIONE CON IL RISCHIO DIABETE

Un'alimentazione squilibrata, può contribuire, insieme agli altri elementi (attività fisica, fumo, obesità genetica), ad aumentare il rischio di diabete. Ampie evidenze scientifiche supportano l'utilizzo di una dieta composta da alimenti integrali, vegetali e minimamente processati, come importante strategia nella prevenzione delle malattie croniche. Tale dieta è ricca di fibre, antiossidanti e nutrienti. Scegli una varietà di verdure, frutta, cereali integrali, noci e semi minimamente lavorati.

COSA RACCOMANDANO LE LINEE GUIDA

Gli studi di prevenzione primaria del diabete tipo 2 (3,4) hanno confermato che la riduzione del consumo di grassi saturi e un aumento delle fibre vegetali diminuisce il rischio di sviluppare il diabete. Un basso consumo di grassi saturi di origine animale, un maggior consumo di olio d'oliva associati a un modico consumo di proteine rappresentano con molta probabilità una scelta vincente.



Come posso modificare il mio stile alimentare?

Mangia in modo consapevole

Non eliminare i carboidrati, ma scegli quelli giusti (pane, pasta e derivati di cereali integrali). Pochi zuccheri semplici. Scegli la dieta mediterranea con tanti vegetali, pesce, legumi e semi, poca carne e formaggi, latte una volta al giorno, sistemi di cottura semplici e pochi grassi di qualità (olio extravergine di oliva). Se pensi di non riuscirci da solo/a, ricordati che puoi rivolgerti al tuo Medico di Medicina Generale (MMG), al servizio di dietetica della tua azienda sanitaria, alle associazioni di volontariato.

STRESS

CORRELAZIONE CON IL RISCHIO DIABETE

Lo stress fa parte della vita, ma se è troppo alto può determinare sbalzi di glicemia, sedentarietà, disordini dell'alimentazione. Tutto ciò può incidere, a lungo andare, sul metabolismo glucidico e indurre resistenza all'insulina. Ci sono molte cose che puoi fare per gestire efficacemente il tuo stress quando è troppo o dura per troppo tempo in modo da proteggere la tua salute generale. Chiedi al tuo curante informazioni su quali stili di vita riducono lo stress.



COSA RACCOMANDANO LE LINEE GUIDA

Non è possibile vivere una vita "Stress free", ma un ottimo modo per ridurre l'impatto negativo che lo stress può avere sulla tua salute è quello di stabilire degli obiettivi positivi da realizzare. Un esempio di obiettivo positivo di gestione dello stress è "scriverò per almeno 10 minuti tre volte alla settimana ciò per cui sono grato". Fare dell'esercizio fisico che aiuti a rilassare i muscoli spesso contratti dallo stress. Questo contribuisce a ridurre il livello di glucosio nel sangue, oltre che a migliorare il tono psichico⁽¹⁰⁾ (11).

Puoi gestire lo stress

Il sistema di reazione allo stress: nelle fasi acute ci salva la vita, ma quando viene attivato cronicamente diventa un problema e richiede talmente tanta energia che rischia di alterare gli orologi circadiani (che si muovono con l'alternarsi di luce e buio). Lo stress protratto nel tempo, può dare luogo a disturbi del metabolismo e a meccanismi infiammatori di basso grado che si manifestano con cefalea, dolori articolari, disturbi dell'umore e della concentrazione, stanchezza persistente, insonnia, digestione difficile, gonfiore addominale, fame eccessiva. Sintomi di questo tipo possono indurre a comportamenti poco salutari per cercare di porvi rimedio. Tra essi si collocano i "comfort food" - Cibi di Conforto -, spesso molto dolci o molto salati, l'uso di sostanze inebrianti come alcol e tabacco tendendo ad evitare le occasioni di movimento fisico e di connessioni sociali positive. La conseguente disfunzione metabolica che ne deriva è dannosa per la salute, in quanto determina un aumentato rischio di obesità, malattie cardiovascolari e metaboliche, incluso il diabete. Diabete e infiammazione sono fattori predisponenti per obesità, asma e infiammazione delle vie respiratorie, oltre che per steatosi epatica e numerose altre patologie croniche. La pratica di stili di vita sani interviene in modo molto potente su tutti questi rischi, riducendoli e facendo aumentare lo stato di benessere percepito⁽⁹⁾

Se ci sono questi sintomi, è bene prenderne coscienza e correre ai ripari. Come? Praticare quotidianamente attività fisica in orario diurno, imparare tecniche di gestione della respirazione e dello stress (8), alimentarsi in modo consapevole privilegiando le fasi diurne (colazione e pranzo), riducendo progressivamente l'apporto calorico delle fasi serali e notturne, ma senza saltare i pasti. Piccoli cambiamenti nella nostra routine quotidiana, come ridurre l'esposizione alla luce a onde corte durante la notte (smartphone, pc, etc), evitare pasti abbondanti durante la notte, possono avere effetti ampiamente positivi sull'aspettativa e sulla qualità della vita.

Rispettare il più possibile i ritmi luce-buio rappresenta un approccio semplice, economico e non farmacologico per migliorare la salute generale.

- ✓ Che cosa ti serve per cambiare il tuo stile di vita?
- ✓ Sei sicuro/a di non avere spazio nella tua giornata per pensarci?
- ✓ Con quale frequenza e per quanto tempo potrai impegnarti?
- ✓ Stabilire un obiettivo è un ottimo modo per iniziare!
- ✓ Stabilire degli obiettivi relativi all'uso di sostanze (tabacco, alcol o altre droghe) è un ottimo modo per iniziare ad apportare cambiamenti.
- ✓ Gli stili di vita allineati con il corretto ritmo luce buio (circadiano) costituiscono il principale fattore di protezione o, in prospettiva inversa, di rischio modificabile rispetto alla costruzione del proprio benessere e all'insorgenza delle patologie croniche, oggi al primo posto fra le malattie come impatto su mortalità e spesa sanitaria⁽¹¹⁾.

(1) Relation of active, passive, and quitting smoking with incident type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Lancet Diabetes Endocrinol 2015 Sep 17

(2) U.S. Department of Health and Human Services. How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease. A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010 [accessed 2014 May 5]

(3) https://www.siditalia.it/pdf/LG_379_diabete_ed2022_feb2023.pdf

(4) The Diabetes Prevention Program Research Group: Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med 2002; 346: 393-403

(5) Linea Guida della Società Italiana di Diabetologia (SID) e dell'Associazione dei Medici Diabetologi (AMD). La terapia del diabete mellito di tipo 2. Linea guida pubblicata nel Sistema Nazionale Linee Guida Roma, 20 luglio 2021 ed aggiornata a dicembre 2022.

(6) <https://aemmedi.it/contenuti/fumare-oltre-al-resto-aumenta-il-rischio-di-diabete/>

(7) <https://www.siditalia.it/news/2547-21-11-2019-rapporto-arno-diabete-2019>

(8) M.S. Bartlang, G.B. Lundkvist, 2017, stress and the Central Circadian Clock

(9) S. Bae et al., 2019, At the Interface of Lifestyle, Behavior, and Circadian Rhythms: Metabolic Implications

(10) S. Bae et al., 2019, At the Interface of Lifestyle, Behavior, and Circadian Rhythms: Metabolic Implications

(11) <https://www.iss.it/stili-di-vita>

(12) (Linee guida dell'OMS su attività fisica e comportamento sedentario

) <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

(13) Linee guida OMS 2020 per l'attività fisica. https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/linee-guida-oms-2020