

Cos'è la dislipidemia diabetica e quali sono le soluzioni

written by Redazione | 12 Ottobre 2020

Nei paesi industrializzati, con stili di vita poco sani e alimentazione scorretta, è comune la possibilità di incorrere in problemi cardiovascolari come infarti e ictus. La causa di queste condizioni spesso è legata all'eccesso di lipidi nel sangue. Una delle patologie collegate è la dislipidemia diabetica.

Ogni dislipidemia riguarda un'alterazione dei lipidi nel sangue, un eccessivo accumulo che può portare a malattie gravi. Questa realtà può essere legata a una serie di fattori differenti.

Ad esempio l'ipercolesterolemia è un'elevata concentrazione di colesterolo plasmatico. Anche l'eccesso di lipoproteine può determinare casi di dislipidemia e questo vale per il diabete. Cosa sappiamo su questo punto? Approfondiamo i vari passaggi per avere maggiori informazioni.

Definizione di dislipidemia diabetica

La dislipidemia raccoglie una serie di disturbi che riguardano l'eccesso di lipidi nel sangue a causa del metabolismo delle lipoproteine plasmatiche. Vale a dire le macromolecole che, grazie alla presenza delle proteine, permettono ai vari lipidi come il colesterolo e i trigliceridi di spostarsi nel sangue.

Qual è la caratteristica della condizione diabetica? Riguarda il diabete mellito tipo 2 e si manifesta con un valore eccessivo rispetto ai livelli di trigliceridi e colesterolo LDL, quello cattivo. Di conseguenza c'è una ridotta presenza del colesterolo buono, vale a dire HDL (High-Density Lipoprotein).

Per riassumere: l'insulino-resistenza altera il catabolismo, la capacità dell'organismo di scindere i lipidi che rimangono in circolo. Causando i classici problemi che riguardano anche il cuore e le arterie.

Quali sono le cause del disturbo?

Le cause del diabete, da un punto di vista esclusivamente medico/scientifico, riguardano la scarsa sensibilità dei tessuti all'insulina fino alla mancata produzione dell'insulina stessa. Questa condizione può essere legata a condizioni ereditarie, fattori ambientali e comportamentali. Come, ad esempio, una dieta squilibrata a favore degli zuccheri, la vita sedentaria, scarso colesterolo buono e obesità.

Quali sono gli effetti e i danni del diabete?

Concentrarsi sulle conseguenze di un diabete fuori controllo nel corpo umano vuol dire elencare una serie di esiti difficili da valutare in un unico testo. Infatti gli effetti di questa eccessiva condizione patologica, a causa di carenza o assenza di insulina, riguarda disturbi agli occhi e ai reni.

Ma soprattutto al sistema nervoso e cardiovascolare. Il diabete, in buona sintesi, provoca danni alle arterie e al cuore con un aumento delle probabilità delle classiche malattie che si riscontrano spesso nei paesi industrializzati. Vale a dire ictus cerebrale e infarto, eventi che si collegano al relativo stato di colesterolo elevato e ispessimento delle arterie che ospitano il flusso sanguigno.

Il diabete e malattie cardiovascolari

Concentriamoci su questo punto importante per chi ha problemi legati al cuore e alle arterie. La dislipidemia diabetica incide gravemente sulle possibili malattie del cuore e delle arterie e il rischio di attraversare una delle condizioni drammatiche rincarà in modo esponenziale (ilsole24ore.com):

Il diabete aumenta di due-quattro volte il rischio di malattia coronarica e cerebrovascolare (...). Va ricordato che anche condizioni di diabete di gravità lieve-moderata comportano un significativo aumento del rischio cardiovascolare (...) la morbilità e la mortalità cardiovascolare aumentano in misura considerevole anche per condizioni di emoglobina glicosilata considerate nell'ambito della norma.

Si tratta di una relazione a doppia mandata: le persone che soffrono di disfunzioni diabetiche hanno maggiori probabilità di morire a causa di infarti e ictus. Ma al tempo stesso questi eventi sono quelli che causano il maggior numero di decessi tra la popolazione dei malati di diabete. Quindi è ancora più importante lavorare su due concetti che possono salvare la vita: controllo e prevenzione.

Come prevenire e curare la dislipidemia diabetica

Molti casi di diabete dipendono da cause difficili da incidere direttamente, come ad esempio le forme ereditarie. Ma è anche vero che il trattamento della dislipidemia diabetica si basa, in primo luogo, sul comportamento individuale e sulle modifiche dello stile di vita. Qualche esempio concreto?

Dieta



Photo by [Olivia Herlambang-Tham](https://www.unsplash.com/photo/123456789) on [Unsplash](https://www.unsplash.com/)

Il corretto regime alimentare è la base di partenza per prevenire il diabete di tipo 2 e la relativa dislipidemia. Per ovviare a questo problema c'è bisogno del contributo di un medico dietologo.

Ma bisogna considerare che in linea di massima la dieta ricca di fibre, con scarso apporto di cibi lavorati e di frutta eccessivamente zuccherata. Il tutto a favore di alimenti antiossidanti come gli ortaggi. Da abolire succhi di frutta, alcolici, dolci, bevande gassate, frutta sciroppata.

Attività fisica

Un punto fondamentale per combattere la dislipidemia diabetica è la diminuzione del peso corporeo. La dieta equilibrata è indispensabile ma il secondo punto riguarda l'attività motoria. Bisogna fare esercizio fisico e rimanere in forma per risolvere i problemi di questa condizione così dannosa.

I vantaggi sono diversi. In primo luogo c'è un'influenza diretta sulla perdita di peso, poi lo sport aumenta il colesterolo buono, la sensibilità insulinica e il consumo di glucosio dei muscoli.

Quanto sport fare per ottenere vantaggi concreti? Anche in questo caso il contributo dovrebbe arrivare da un medico perché l'equilibrio dipende da caratteristiche individuale. Ma possiamo sottolineare che le attività aerobiche come corsa, cyclette, nuoto, marcia, tennis e sci sono perfette.

Buone abitudini

Lo sport è accompagnato da un buon lavoro sull'impegno individuale. Al bando la vita sedentaria, il fumo e l'uso di alcolici. Sempre consigliato rispettare un buon sonno per riposare e la giusta idratazione del corpo. Tutto questo non basta? Cosa fare in questi casi? Sarà il medico a decidere.

Medicine e farmaci contro il diabete: sono necessari?

In alcuni casi sì. Gli effetti di una Dislipidemia diabetica possono portare conseguenze traumatiche ed eventi cardiovascolari che possono lasciare il segno. Ecco perché una buona diagnosi prevede anche l'opzione di assumere dei farmaci se le condizioni non tendono a migliorare.

Ma di sicuro anche questa situazione, come gran parte dei disturbi cardiovascolari, può essere combattuta grazie a uno stile di vita sano ed equilibrato. In primo luogo a tavola e poi in palestra.