



**Teniamo sotto controllo peso e girovita  
per una vita a cuor leggero.**

**25 settembre 2005 Giornata mondiale per il cuore**

[www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it)

## **Obesità, sindrome metabolica e diabete**

**Prof. Antonio Pontiroli**

*Presidente della Società Italiana di Diabetologia (SID)  
Ordinario di medicina interna, Università degli studi di Milano  
Direttore Unità di Medicina 2, Ospedale San Paolo, Milano  
Presidente del consorzio DIABETE ITALIA*

Esistono principalmente due tipi di diabete:

- ❑ il tipo 1, dovuto a distruzione delle isole del pancreas che producono insulina (che quindi richiede obbligatoriamente la somministrazione di insulina fin dall'esordio della malattia); rappresenta meno del 10% di tutti i casi di diabete (120.000 casi in tutta Italia)
- ❑ il tipo 2, dovuto alla presenza nell'organismo di resistenza all'azione dell'insulina e ad una secrezione di insulina insufficiente anche se elevata; rappresenta più del 90% di tutti i casi di diabete (più di 3.000.000 di casi in Italia, cui si deve aggiungere circa 1.000.000 di persone che non sanno di avere la malattia)

Esistono poi altri tipi di diabete, molto più rari (1%)

Il diabete é preoccupante perché riduce la qualità della vita, e perché comporta complicanze che riducono l'aspettativa di vita; basti pensare che circa il 67% di pazienti con diabete tipo 2 muore di malattie cardiovascolari, che questo rischio é da 3 a 4 volte superiore rispetto ai non diabetici.

L'obesità é in aumento vertiginoso in tutto il mondo; come conseguenza si sta osservando un cospicuo aumento di casi di diabete, soprattutto di tipo 2.

Il diabete é raramente isolato; soprattutto quando é presente obesità, spesso si accompagna ad ipertensione arteriosa, iperlipemia (aumento dei trigliceridi, riduzione di HDL-colesterolo e aumento di LDL-colesterolo) e tendenza alla trombofilia; l'insieme di queste alterazioni viene chiamato adesso "sindrome metabolica".

E' quindi della massima importanza prevenire il diabete tipo 2, e si sa che esistono soggetti particolarmente a rischio di sviluppare il diabete tipo 2, come gli obesi, coloro che non fanno movimento fisico, i soggetti con ipertensione arteriosa, e i consanguinei di soggetti con malattia diabetica; il fattore di rischio più elevato é l'obesità; si calcola che dopo 25 anni di obesità il 50% dei soggetti obesi diventa diabetico.

Come si può prevenire il diabete tipo 2? Gli studi pubblicati fino ad oggi hanno dimostrato che é possibile prevenire la comparsa del diabete nei soggetti obesi, modificando lo stile di vita (aumento dell'attività fisica, riduzione del peso, modifica della dieta), oppure utilizzando farmaci che rallentano l'assorbimento intestinale di alimenti zuccherini (acarbiosio), che diminuiscono la resistenza insulinica (metformina, troglitazone), o che diminuiscono l'assorbimento intestinale dei lipidi (orlistat). La maggior efficacia si é osservata per la modifica degli stili di vita (-58% di nuovi casi di diabete), comunque un effetto si osserva anche con farmaci (-35%). Prevenendo il diabete si previene anche la comparsa delle complicanze (ipertensione e eventi cardiovascolari).

*E' un'iniziativa promossa e realizzata da*

