

# VANITY FAIR

Italia **Newsletter** People Show News Beauty & Health Fashion Lifestyle Food & Travel Next Video Podcast Vanity Scelti Per Te Festival di Sanremo

SALUTE

## Diabete: ma perché sta diventando un'epidemia globale che colpisce milioni di persone, anche giovani?

Sempre più casi nel mondo, con diagnosi in aumento tra le fasce giovanili. Un recente congresso a Milano ha fatto il punto con i massimi esperti in materia. Ecco che cosa sappiamo su una patologia in costante ascesa, le nuove, rivoluzionarie terapie, la prevenzione



DI ALICE POLITI

1 FEBBRAIO 2024

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

061958

**S**ecundo l'*International Diabetes Federation* erano 463 milioni gli adulti che nel 2019 convivevano con questa patologia e si prevede che il numero salirà a **700 milioni entro il 2045**. Il **diabete** è diventato un'epidemia globale. Colpisce milioni di persone in tutto il mondo e si associa sempre più spesso a un'altra grande emergenza sanitaria del momento: l'**obesità**, con cui convive già oltre il **10% degli italiani** adulti.

Su questo, sul futuro delle terapie, sia farmacologiche sia tecnologiche, nonché sulla gestione dell'obesità - elemento chiave per la **prevenzione** delle patologie metaboliche e cardiovascolari - si sono confrontati esperti provenienti da tutta Europa durante l'evento **Update on Diabetes and Cardiovascular Disease**, promosso recentemente a **Milano** con il patrocinio dell'**IRCCS MultiMedica**, dell'**Università degli Studi di Milano Statale** e di **D&CVD** - Diabetes and Cardiovascular Disease Study Group di **EASD**, l'Associazione Europea per lo Studio del Diabete.

«Le stime dicono che in tutto il mondo, nei prossimi anni si avrà a che fare con milioni di soggetti diabetici e in Italia siamo già nell'ordine dei 6 milioni, praticamente una città molto grande», evidenzia il dottor **Cesare Berra**, Responsabile Diabetologia Clinica, Dipartimento Universitario Endocrino-Metabolico dell'**IRCCS MultiMedica**, fra i responsabili scientifici dell'evento.

### Ma perché si parla di «epidemia di diabete», che cosa c'è dietro la portata di questi numeri?

«Le motivazioni sono numerose: si va dall'invecchiamento della popolazione agli stili di vita errati, alla stessa capacità di diagnosticarlo in maniera adeguata. Probabilmente, rispetto al passato, siamo anche molto più attenti a eseguire un banale esame del sangue (quello relativo al controllo della glicemia, ndr) che ci permette di capire qual è il rischio di sviluppare il diabete nella popolazione. In generale, comunque, **gli stili di vita sono purtroppo qualcosa che ha peggiorato l'epidemiologia del diabete**. In Italia e non solo».

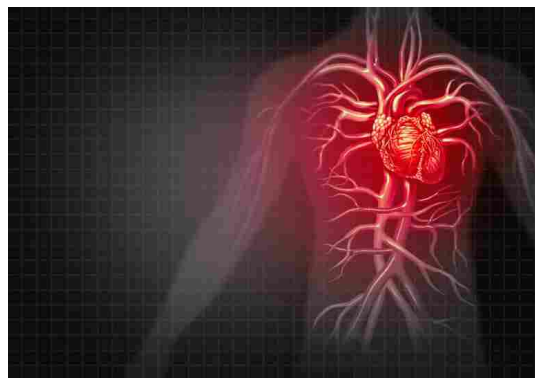
### Un dato abbastanza nuovo è l'età d'esordio: ci sono più pazienti giovani. Come mai?

«È proprio lo stile di vita la cosa che più influisce, anche riguardo a questi dati, che sono il segno di una minore attività fisica e una minore attenzione a quella che è una **dieta sana ed equilibrata**, come potrebbe essere ad esempio la **dieta mediterranea**, che riduce il rischio cardiovascolare nei soggetti che la assumono regolarmente. Questi sono i due aspetti più importanti alla base del rischio di veder aumentare i casi di **diabete di tipo 2** nella popolazione italiana. Poi c'è anche un aumento del **diabete di tipo 1** ma questa è un'analisi un po' più complessa. Il tipo 2 è quello che riguarda il 90-95% dei soggetti con diabete in tutto il mondo, quindi è chiaro che l'impatto sociale ed economico è sicuramente maggiore».

### Che cosa è emerso di importante dal congresso da poco concluso a Milano?

«Il Congresso ha raccolto i migliori diabetologi e cardiologi europei in due giorni di confronto incentrati principalmente sul **rischio cardiovascolare** nel diabete di tipo 2, considerato che purtroppo le **patologie cardiache** sono purtroppo uno dei motivi per cui dobbiamo curare al meglio il diabete e impedire complicanze per **prevenire ictus**. Il paziente con diabete di tipo 2 ha un rischio di sviluppare la **malattia cardiopatica** due volte maggiore rispetto a chi non ha il diabete».

### C'è di buono, però, che la **Ricerca** farmacologica sta procedendo con risultati importanti. Quali sono le ultime novità davvero significative a livello di trattamento?



### Il 44% degli italiani muore di infarto e ictus. L'allarme dei cardiologi

Nonostante la pandemia, nel 2020 le malattie del sistema circolatorio sono state la principale causa di morte in tutti i paesi dell'UE, inclusa l'Italia, dove gli stili di vita sono cambiati e peggiorati in maniera rapida. E a pagare il prezzo più alto sono i giovani



«Se negli ultimi dieci anni fare il diabetologo è stato entusiasmante, nei prossimi anni lo sarà ancora di più. Oltre alla **tecnologia**, abbiamo molte novità in ballo. Attualmente, per esempio, abbiamo la possibilità di utilizzare numerose classi di farmaci che possono aiutare a ridurre la glicemia e a migliorare il compenso metabolico, riducendo così lo scompenso cardiovascolare e il rischio di ictus. Tra questi ci sono i **GLP-1 receptor agonist** (cui appartengono i già noti Ozempic e Wegovy, ndr), ma avremo anche altre molecole, attualmente presenti in alcuni stati e non ancora in Italia - sviluppate sempre in associazioni con **semaglutide** ad alte dosi e attive nell'obesità, in grado di ridurre il rischio cardiovascolare. Il **semaglutide** è disponibile in Italia ormai da un anno ma arriveranno anche dosaggi più alti attualmente allo studio con effetti meravigliosi sul compenso metabolico e soprattutto sul calo di peso. Abbiamo quindi delle **prospettive importanti** nei prossimi anni».

---

## ARTICOLI PIÙ LETTI

---

L'Oroscopo di Antonio Capitani, dal 3 al 16 gennaio

DI ANTONIO CAPITANI

Operata all'addome: che cosa ha Kate Middleton? Due ipotesi

DI ALICE POLITI

Sanremo 2024, i cantanti in gara vestiranno così

DI GIORGIA OLIVIERI

## E per quanto riguarda la gestione quotidiana della glicemia?

«A breve sarà disponibile l'insulina settimanale, che è già utilizzata in alcuni studi clinici con molta soddisfazione. Significherà non fare più un'iniezione tutti i giorni, ma una volta alla settimana. Una novità che potrà migliorare notevolmente la qualità di vita dei pazienti».

## A cosa fare attenzione per evitare che gli attuali numeri epidemiologici crescano a dismisura?

«Sostanzialmente sono due le cose a cui prestare attenzione: la prima è capire, nelle categorie a rischio - e cioè nelle persone che hanno una familiarità con la malattia e quelle con diagnosi di ipertensione arteriosa, sovrappeso oppure obesità - quanto ci sia già in atto e quanto possa succedere. Quindi, banalmente, **fare un esame del sangue e controllare glicemia ed emoglobina glicata**, dato che bastano questi due esami per capire qual è lo stato dell'arte. Anche perché più precocemente trattiamo l'iperglicemia, migliori sono i risultati sia in termini di compenso metabolico sia in termini di sviluppo di complicanze. Il secondo grosso tema è capire poi come trattare la sindrome metabolica, cioè quell'insieme di fattori di rischio che possono rappresentare un'incidenza nella cardiopatia ischemica e nell'ictus, ovvero: la presenza di obesità e ipertensione, obesità viscerale, iperglicemia, disglicemia, colesterolo alto. Nelle categorie a rischio l'approccio deve essere comportamentale e quindi mirato a favorire un'attività fisica adeguata e una dieta equilibrata».

---

Cosa significa, in tal senso, «fare **prevenzione**»?



## 5 abitudini sane che prevengono il rischio di ammalarsi di diabete

Lo stile di vita gioca un ruolo fondamentale per prevenire il diabete di tipo 2, ovvero la forma di diabete più comune. Ecco allora le buone abitudini che possono fare la differenza

- Il **menu psicobiotico** da provare nei giorni di festa per nutrire il buonumore
- **Longevità**, cambiare la dieta dopo i 40 anni può allungare di 10 la vita
- **Calisthenics**: l'allenamento adatto a tutti, che va sempre più forte
- **11 terapie sperimentali** che possono fare la differenza nella cura delle malattie dal 2024
- Feste in famiglia senza un fidanzato: come affrontare i disagi del «single shaming»
- I migliori **libri di auto-aiuto** da regalare (e regalarsi) a Natale
- **Come ho scoperto di essere celiaca** a 51 anni (e 5 cose che ho imparato)

## Tutte le notizie di *Vanity Fair* sul mondo della salute e del benessere

- Per restare aggiornati su tutte le novità dal mondo *Vanity Fair*, **iscrivetevi alle nostre newsletter**.

# VANITY FAIR CONSIGLIA

### SALUTE

## Perché l'uso improprio di Ozempic per dimagrire (con l'eco dei social) mette a rischio la salute

Il pericolo è quello di una perdita eccessiva di peso per i non diabetici e di una carenza del farmaco per i diabetici di tipo 2, a cui è specificamente destinato. Il Presidente della Società Italiana di Diabetologia, Angelo Avogaro, lancia l'allarme. E auspica una regolamentazione anche nel settore dei social

DI ALICE POLITI

### ALIMENTAZIONE

## Obesità, le cinque diete più efficaci secondo gli esperti (tra cui la migliore in assoluto)