



Come molti di voi già sapranno, l'**automonitoraggio** dei livelli glicemici è uno strumento essenziale per tenere sotto controllo il diabete e, in particolare, il rischio di complicanze diabetiche che più frequentemente colpiscono l'occhio, il rene, il sistema nervoso e il sistema cardiovascolare e che, spesso, per la loro gravità arrivano ad incidere pesantemente sulla qualità di vita della persona.

L'impegno di chi da anni lavora in questo campo è allora quello di sensibilizzare il più possibile tutte le persone con il diabete sulla necessità di seguire, con costanza e regolarità, una serie di semplici ma preziose misure che rendono possibile combattere l'insorgenza delle complicanze di questa malattia. Fra quelle misure di prevenzione, di fondamentale importanza è l'**autocontrollo dei livelli di glicemia**, che oggi può essere eseguito con estrema facilità, grazie all'uso di pratici e piccoli apparecchi (i glucometri) che consentono di avere il risultato del test in pochi secondi e con una micro goccia di sangue capillare.

**Autocontrollo** non significa, però, solo conoscenza del singolo valore di glicemia: nelle recentissime "Raccomandazioni per l'autocontrollo della glicemia nel paziente diabetico", documento elaborato da un Gruppo di lavoro che ha visto insieme le più importanti Società Scientifiche del settore, si insiste molto sulla gestione quotidiana del diabete da parte del

paziente, intesa come insieme delle competenze teoriche e pratiche attraverso “piani individuali di autogestione” ovviamente sviluppati tra personale sanitario e paziente.

### **Tutte le persone con il diabete dovrebbero essere educate a:**

- Avere le abilità necessarie per effettuare la rilevazione della propria glicemia
- Saper interpretare i risultati come base per intraprendere una azione
- Percepire i collegamenti tra specifici comportamenti (alimentazione, esercizio fisico) e i risultati della misurazione glicemica, prendendo da questi la motivazione al cambiamento dei comportamenti
- Mettere in atto autonomamente comportamenti correttivi, farmacologici e non, in risposta ai risultati delle misurazioni glicemiche, soprattutto per la prevenzione del rischio ipoglicemico



### **Raccomandazioni per l'autocontrollo della glicemia nel paziente diabetico**

*Gruppo di lavoro AMD-SID-SIEDP-OSDI-SIBioC-SIMeL*

Per “educare il paziente”, vengono in aiuto anche gli stessi glucometri: attualmente in commercio ce ne sono che hanno tante possibili funzioni attivabili ed utilizzabili di volta in volta in base ai bisogni personali e della specifica situazione.

In questo senso il glucometro oltre ad essere uno strumento di misura e verifica, diventa strumento educativo: ad esempio la possibilità di visualizzare sul display un grafico che riporta gli ultimi valori dei test glicemici effettuati, con preimpostabili e personalizzabili i limiti inferiore e superiore che non dovrebbero essere superati per un buon compenso, permette in modo semplice di avere sotto controllo da parte del paziente l'andamento di un profilo glicemico.

Gli schemi di profili glicemici possibili sono diversi e vanno adattati alla condizione e alle abitudini di vita, ma la possibilità di visualizzare in una sola immagine, tutti insieme, più valori, fa sì che chi utilizza correttamente i glucometri (soprattutto quelli di ultima generazione) diventi più consapevole dei rapporti esistenti tra terapia (insulina o ipoglicemizzanti orali), comportamento alimentare, attività fisica e andamento glicemico.

## **Ad ognuno il suo profilo**

Scritto da La Redazione

---

La prima cosa da fare è sempre rivolgersi al proprio medico curante o al diabetologo e condividere con lui informazioni e strategie.