

L'Holter glicemico

È la novità tecnologica più interessante degli ultimi anni nel campo della diabetologia perché offre la possibilità ad ogni persona affetta da diabete di conoscere realmente ed in maniera continua l'andamento della glicemia.

Lo strumento "infatti" per mezzo di un sensore rileva 288 valori in 24 ore pari ad uno ogni 5 minuti; i risultati vengono riportati in un grafico sotto forma di curva insieme con la loro media. (vedi figura)

Il sensore, semplice da utilizzare e non doloroso, si applica nel sottocute, nella zona addominale, ed è in grado di captare la concentrazione dello zucchero presente nello spazio extracellulare. Più facile a provarlo che a spiegarlo. Lo strumento fornisce informazioni fino a 6 giorni e, con un attento diario compilato dal paziente si può per la prima volta controllare l'andamento dei valori della glicemia in base agli eventi di ogni giorno. Sarà così possibile intuire l'efficacia della terapia che si sta seguendo, oltre che valutare come le abitudini quotidiane influenzano i valori della glicemia.

Ciò aiuta anche il medico nello spiegare a volte senza essere troppo compreso, come

varia la glicemia in seguito ad un pasto ricco in zuccheri, se viene praticata una determinata attività fisica o in condizioni di eccessiva sedentarietà.

L'holter glicemico può essere, pertanto, utilizzato a scopo terapeutico-educazionale, proponendo per alcuni giorni ai pazienti a cui viene posizionato di effettuare delle piccole modifiche dello stile di vita come, ad esempio, il praticare 30 minuti di passeggiata, o assumere un'alimentazione più ricca in fibre. Questa esperienza è utile perché il paziente può verificare concretamente come basta un piccolo esercizio fisico per abbassare la glicemia e come a volte uno stile di vita sano è più efficace di tante medicine. L'holter glicemico è molto utile anche nei casi in cui non si riesce a tenere bene sotto controllo la glicemia con la terapia che si sta effettuando; è altresì utile quando non si ottengono i risultati sperati nonostante le attenzioni alle prescrizioni mediche. Inoltre, nei casi in cui i valori sono alti o quando si hanno troppo spesso valori bassi (frequenti ipoglicemie).

È indicato nelle persone affette da diabete che già praticano o che intendono iniziare un'attività fisica. Infine può essere proposto a chi vuole convivere meglio con il diabete e quindi saperne di più. Un vantaggio immediato è che il grafico che si mostra al paziente vale mille volte di più di spiegazioni tecnico-scientifiche, poiché l'imme-

“ L'andamento della glicemia non è più un segreto ”

diattezza del dato è percepibile anche per i non addetti ai lavori in quanto permette di rilevare le conseguenze sulla glicemia in seguito ad ogni gesto del paziente. Insomma possiamo concludere con un'affermazione fatta dal professore Pickup, massimo esperto mondiale per quanto riguarda le nuove tecnologie nella cura del diabete, il quale afferma che come sembrava impossibile alla fine degli anni '70 che una persona affetta da diabete si pungesse il dito anche tre volte al giorno per conoscere la propria glicemia ed oggi, grazie a Dio, l'automonitoraggio glicemico è diventato routine e parte integrante della terapia per tutti i pazienti, così sembrerebbe oggi improbabile proporre ad una persona affetta da diabete di portare un minuscolo sensore sulla pancia per conoscere l'andamento della glicemia minuto per minuto... ma questo è il futuro, e per alcuni è già il presente!!!

dott. **Marcello Orio**
Direttore Centro Antidiabetico
CMSO - Salerno
www.cmso.it
Tel. 089 2580549

