

Caldo e diabete, occhio al sensore della glicemia: rischi e consigli

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Il caldo estremo puÃ² complicare la gestione del diabete e influire sui dispositivi di monitoraggio del glucosio. Una realtÃ messa in evidenza anche dal recente episodio, durante il torneo di Halle, che ha coinvolto il tennista tedesco Alexander Zverev che ha richiesto un timeout medico per una probabile disfunzione del sensore per la glicemia.

Le temperature elevate, inoltre, hanno un impatto diretto anche sullâ??organismo. â??La sudorazione abbondante â?? spiega Raffaella Buzzetti, presidente della SocietÃ italiana di diabetologia (Sid) â?? favorisce la disidratazione, che a sua volta puÃ² â??concentrareâ?? il sangue, elevare la glicemia e interferire con il corretto assorbimento dellâ??insulina. Il caldo infatti determina anche una vasodilatazione cutanea che accelera lâ??assorbimento dellâ??insulina iniettata, aumentando il rischio di ipoglicemie improvvise, soprattutto se ci si muove o si fa sport nelle ore piÃ¹ calde. Durante le ondate di calore il rischio di oscillazioni rapide e di episodi ipoglicemici aumenta in modo significativo, in particolare nei bambini e nei giovani con diabete di tipo 1. Anche lâ??esposizione prolungata al sole, se causa scottature, costituisce uno stress per lâ??organismo, che porta ad un aumento della glicemia. Per questo Ã¨ opportuno restare allâ??ombra nelle ore piÃ¹ calde e proteggere la pelle con creme solari ad ampio spettroâ?•.

I sensori per il monitoraggio continuo della glicemia, presidi preziosi che hanno cambiato la vita alle persone con diabete, misurano il glucosio attraverso una reazione enzimatica calibrata sulla temperatura corporea, intorno ai 37Â°C. â??Unâ??esposizione prolungata a temperature ambientali molto elevate â?? spiega Buzzetti â?? puÃ² alterare questa chimica e generare letture errate o instabili. Anche la sudorazione eccessiva e lâ??umiditÃ possono indebolire lâ??adesivo che fissa il sensore alla pelle: un sensore che si stacca parzialmente o si sposta altera il microambiente sottocutaneo in cui avviene la misurazione, con conseguenti letture poco attendibili. Il calore prolungato puÃ² inoltre incidere sulla durata della batteria del trasmettitore e sulla trasmissione del segnale allo smartphone. Per questo, di fronte ad una lettura di glicemia â??sospettaâ?? Ã¨ bene fare un controllo con un glucometro tradizionale (la â??punturinaâ?? al dito), prima di adottare misure correttive che potrebbero rivelarsi sbagliateâ?•. Il calore eccessivo, inoltre, puÃ² accelerare la degradazione dellâ??insulina, riducendone lâ??efficacia. â??I flaconi non ancora aperti vanno conservati in frigorifero tra 2Â°C e 8Â°C â?? ricorda la presidente Sid â?? mentre quelli in uso possono restare a temperatura ambiente,

ma in genere fino a circa 25-30Â°C (bisogna seguire le indicazioni del produttore). Anche le strisce reattive e i glucometri possono perdere precisione se esposti a temperature troppo elevate. Ã? quindi importante non lasciare mai insulina, sensori di scorta o strisce in macchina, alla luce diretta del sole o in ambienti privi di climatizzazione; in estate Ã¨ meglio utilizzare borse termiche per il trasportoâ?•.

A partire da queste considerazioni la SocietÃ italiana di diabetologia (Sid) ha messo a punto alcuni consigli per una gestione del diabete a prova di ondata di calore. Eccoli: bere a sufficienza, aumentare lâ??assunzione di liquidi durante la giornata, prediligendo lâ??acqua, per prevenire la disidratazione; custodire correttamente farmaci e presidi. Non lasciare mai insulina, sensori di scorta o strisce reattive in auto o sotto il sole; utilizzare contenitori termici durante i viaggi e le uscite allâ??aperto; proteggere il sensore. Indossare abiti leggeri e traspiranti sopra il dispositivo ed evitare lâ??esposizione diretta e prolungata al sole; applicare il sensore su pelle pulita e asciutta, ricorrendo se necessario a cerotti adesivi aggiuntivi nelle giornate piÃ¹ umide; controllare piÃ¹ spesso la glicemia. Caldo, attivitÃ fisica ed esposizione solare possono far variare rapidamente i valori; in caso di letture improvvise e poco coerenti con i sintomi percepiti, Ã¨ sempre opportuno verificare con un controllo tradizionale (glucometro); evitare di fare sport nelle ore piÃ¹ calde. La vasodilatazione da caldo e attivitÃ fisica accelera lâ??assorbimento di insulina e puÃ² dare ipoglicemia; aumenta il rischio disidratazione e il rischio â??colpo di caloreâ??, soprattutto nel diabete di lunga durata per una termoregolazione meno efficiente; le letture del Cgm possono risultare meno affidabili; proteggersi dal sole.

default watermark

Cappelli, occhiali e creme solari riducono il rischio di scottature, che possono far innalzare la glicemia; consigliarsi con il proprio team diabetologico: in caso di variazioni frequenti dei valori glicemici durante lâ??estate, puÃ² essere utile valutare insieme allo specialista eventuali aggiustamenti della terapia; far attenzione ai piedi: evitare di camminare scalzi (ma attenzione anche a sandali e infradito) e prestare attenzione anche alle piccole lesioni cutanee, che nelle persone con diabete possono complicarsi piÃ¹ facilmente.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 26, 2026
Autore
redazione