

Scuola di Alimentazione Consapevole

Prof Pier Luigi Rossi Medico Specialista in Scienza della Alimentazione

CHECK – UP INSULINA

Sindrome insulino - resistenza da eccesso di grasso addominale

INDICE H.O.M.A

(Homeostasis Model Assessment - Indicatore di insulino - resistenza)

GLICEMIA a digiuno

INSULINA a digiuno

C – Peptide

EMOGLOBINA GLICATA

CORTISOLO

TESTOSTERONE

PROTEINA C REATTIVA

INDICE INSULINO RESISTENZA H.O.M.A.

H.O.M.A. Homeostatis Model Assesment

Sua applicazione e valutazioni su analisi sopra citate

INDICE INSULINO RESISTENZA H.O.M.A.
H.O.M.A. Homeostatis Model Assesment

Quando nel referto rilasciato dal laboratorio analisi, la glicemia viene espressa millimoli /Litro (mmol/L) applicare questa formula:

$$\frac{\text{Glicemia a digiuno (mmol/L)} \times \text{Insulinemia a digiuno (mUI/L)}}{22.5}$$

esempio di calcolo Indice Insulino Resistenza HOMA

se i valori nel referto di laboratorio sono:

glicemia a digiuno 7.22 mmol/L

insulinemia a digiuno 30mUI/L

$$7.22 \times 30$$

----- = 9.62 * è presente insulino resistenza, il valore è superiore a 2.5

22.5

Quando nel referto la glicemia viene espressa in milligrammi /dL(mg/100ml) applicare questa formula:

$$\frac{\text{Glicemia a digiuno (mg/100ml)} \times \text{Insulinemia a digiuno (mUI/L)}}{405}$$

La applicazione delle due formule porta allo stesso risultato

VALORI RANGE DI NORMALITA' : 0.23 – 2.5

Pier Luigi Rossi
Medico Specialista Medicina Preventiva Scienza della Alimentazione
Ospedale San Donato Arezzo
www.pierluigirossi info@pierluigirossi.it

Scuola di Alimentazione Consapevole

Prof Pier Luigi Rossi Medico Specialista in Scienza della Alimentazione

PREVENIRE IL DIABETE MELLITO TIPO II

Il diabete mellito tipo II è un grave problema di salute pubblica, colpisce ad una età adulta, ma sempre più giovane. Una delle sfide più importanti della medicina moderna è eseguire la diagnosi precoce. Conoscere la tendenza metabolica di una persona verso questa malattia degenerativa.

Uno dei primi segni precursori di un rischio di diabete è la **resistenza alla insulina** da parte delle cellule muscolari ed epatiche. L'insulina è presente nel sangue, ma non riesce ad esercitare la sua funzione: far entrare il glucosio all'interno delle cellule. Quindi occorre conoscere il livello di insulina a digiuno contenuta nel sangue attraverso un semplice esame eseguibile in ogni ospedale, in ogni laboratorio pubblico e privato.

Il check -up di questa settimana è dedicato all'insulina e alla **diagnosi precoce di insulino - resistenza** realizzabile attraverso alcuni esami del sangue, riportati nella tabella check - up insulina.

La comparsa di insulino - resistenza precede di alcuni anni la comparsa del diabete tipo II. E' essenziale individuare il più precocemente possibile questa tendenza al diabete da parte di una persona, in particolare in soggetti obesi, in sovrappeso con un **eccesso di grasso addominale**.

Avere una circonferenza vita superiore a 88 cm per la donna e 102 cm per l'uomo è un fattore di rischio di incremento del valore della insulina nel sangue (stato di iperinsulinismo) e della riduzione della efficienza di questo ormone. Inoltre avere un eccesso di insulina nel sangue causa un progressivo accumulo di grasso corporeo con una netta difficoltà nel dimagrire, nel recuperare il giusto peso corporeo. Il grasso addominale è un organo endocrino, produce vari ormoni di importanza vitale. Il grasso addominale non deve essere considerato come un tessuto inerte, che crea solo disagio estetico ! Ridurre la circonferenza della vita è una scelta di medicina preventiva. Un eccesso di grasso addominale genera vari sintomi e segni clinici , definiti come sindrome metabolica.

La ricerca scientifica più attuale ha individuato nell'**INDICE DI H.O.M.A.** ([sigla inglese Homeostasis Model Assessment](#)) un valido test per porre diagnosi precoce di insulino-resistenza e quindi conoscere se una persona ha o non ha la tendenza a sviluppare diabete mellito tipo II nel tempo.

La resistenza all'insulina è un segno precoce del rischio di diabete e precede di alcuni anni la comparsa accertata del diabete di tipo 2.

L'Indice di HOMA permette, sulla base della glicemia e dell'insulinemia a digiuno di mettere in evidenza questa resistenza. Così mediante due dosaggi ed una **formula matematica di calcolo** (riportata al termine di questa nota introduttiva) che mette in rapporto la glicemia ed insulina è possibile individuare in modo tempestivo i soggetti che potrebbero sviluppare un diabete. Questo indice è utilissimo, visto che il numero di diabetici aumenta in maniera inquietante.

Inoltre una condizione di insulino - resistenza causa una **riduzione di testosterone** con tutte le sue azioni ormonali e metaboliche nell'uomo.

Il check -up si completa con la ricerca del valore del **cortisolo** nel sangue, che può risultare aumentato causando una perdita di massa magra muscolare ed un accumulo di grasso addominale, che aggrava ancor più la condizione di insulino - resistenza.

Altra analisi di grande significato per la diagnosi di diabete tipo 2 è il valore della emoglobina glicata. Avere un valore superiore a 6 significa essere in procinto rapido di cadere oppure essere già colpiti da diabete mellito tipo 2.

Inoltre con un valore elevato di emoglobina glicata la persona tende ad una rapida decadenza fisica ed estetica, ad un processo di invecchiamento precoce per la glicazione delle sue proteine (unione di glucosio

con le proteine, in particolare collagene, che è la proteina più diffusa nel corpo umano e costituente essenziale del tessuto connettivo).

COSA FARE , QUALE ALIMENTAZIONE ADOTTARE ?

Il metodo dieta molecolare di alimentazione consapevole parte sempre da questa considerazione :

*Prima conoscere il proprio organismo
Poi scegliere il cibo più adatto al proprio corpo*

Non mangiamo le Calorie, ma introduciamo le MOLECOLE NUTRIENTI contenute negli alimenti. Queste molecole nutrienti hanno un loro destino metabolico all'interno dell'organismo e condizionano il metabolismo e il profilo ormonale di una persona. La prima prevenzione verso il diabete mellito tipo 2 la si fa a tavola!

Alcuni consigli :

- Ridurre l'eccesso di grasso addominale
- Tenere sotto controllo con la alimentazione la secrezione di insulina individuando la dose personale giornaliera di carboidrati
- Incrementare acidi grassi omega-3, scaricare il fegato dall'eccesso di glicogeno e trigliceridi (eliminare la steatosi epatica)
- Realizzare una costante attività motoria giornaliera(fare 10 mila passi in una giornata, utile un semplice contapassi)
- sono alcune azioni capaci di ridurre lo stato di insulino – resistenza e prevenire il diabete mellito tipo 2 con tutte le sue conseguenze patologiche degenerative, tra queste le PATOLOGIE DELL'OCCHIO : RETINOPATIA DIABETICA, MACULOPATIA..... MALATTIE CARDIO-VASCOLARI, IPERTENSIONE ARTERIOSA....., Malattie cardio- vascolari, epatiche, infiammatorie degenerative.....

Pier Luigi Rossi
Medico Specialista Medicina Preventiva Scienza della Alimentazione
Ospedale San Donato Arezzo
www.pierluigirossi info@pierluigirossi.it