

## **Il diabete durante la gravidanza - diabete da gestazione**

### **Diabetes in pregnancy - gestational diabetes**

#### **Cos'è?**

Il diabete da gestazione (gravidanza) è un tipo particolare di diabete che colpisce alcune donne durante la gravidanza. Di solito scompare dopo il parto, ed aver contratto questa malattia durante i nove mesi di gestazione non vuol dire che il neonato sarà affetto da diabete

#### **Chi ne è affetto?**

Sebbene il fenomeno interessi le donne di tutti i gruppi comunitari, il diabete da gestazione colpisce generalmente le donne provenienti dall'Asia, dal Medio Oriente, dalle Filippine e dalle Isole del Pacifico, ed è in aumento.

#### **Qual è la causa del diabete da gestazione?**

Il diabete da gestazione è causato da cambiamenti ormonali che si verificano durante la gravidanza e che possono cambiare la capacità dell'organismo di fare uso di una sostanza denominata insulina. Questa sostanza è molto importante poichè aiuta il nostro organismo a mantenere al livello giusto il quantitativo di zucchero presente nel nostro sangue. Mentre tutte le donne sono soggette a cambiamenti ormonali, soltanto alcune di esse si ammalano di diabete da gestazione.

#### **Perchè si parla di problema se una donna si ammala di diabete da gestazione?**

Sebbene il diabete che si contrae durante la gravidanza vada via dopo il parto (quando cioè il livello degli ormoni torna alla sua normalità) questo tipo di malattia dev'essere preso seriamente.

\* La preoccupazione principale è che possa aumentare il peso del nascituro e che possa avere altri effetti sulla salute del piccolo prima della sua nascita.

\* Se il nascituro cresce troppo (quattro chilogrammi oppure di più) è probabile che il parto avvenga tramite intervento operatorio (parto cesareo) oppure che il medico anticipi la nascita del piccolo, prima che lo stesso diventi troppo grosso. Ma tutto questo di solito può essere evitato.

\* Le donne che si ammalano di diabete da gestazione diventano persone maggiormente a rischio di contrarre, in seguito, il diabete Type II.

\* Questo tipo di diabete, che è sempre più comune fra le persone che abbiano più di 40 anni di età, è una malattia cronica che dev'essere attentamente controllata con una sana alimentazione e con esercizi fisici svolti su base regolare. A volte si rende necessaria anche una cura medica a lunga scadenza. Se il diabete del Type II non viene debitamente controllato può causare gravi problemi alla salute, come ad esempio malattie del cuore e dei reni e problemi alla vista.

#### **Cosa dovranno fare le donne incinte?**

Durante la gravidanza le donne dovranno sottoporsi ad un serie di visite di controllo e, attorno alla 28ma settimana di gravidanza, all'analisi del sangue per controllare il livello dello zucchero nel sangue stesso. Se non sei certa di aver fatto anche questa analisi, non esitare a chiedere informazioni al tuo medico oppure alla levatrice.

Dovrai dire al medico:

- \* se hai avuto il diabete da gestazione nelle eventuali precedenti gravidanze
- \* se appartieni ad una famiglia nella quale siano comuni i casi di diabete da

gestazione oppure di diabete di altro tipo

\* se hai dato precedentemente alla luce bambini di quattro chilogrammi o più.

### **E se una donna incinta risulta affetta da diabete da gestazione?**

Si può porre rimedio come segue

\* cambiamenti della dieta

\* cibi consumati con una certa regolarità. Gli esperti dell'ospedale ti diranno quali alimenti consumare, quali cibi dovrai eliminare e gli intervalli da osservare tra un pasto e l'altro. (Se necessario, potrai ricorrere all'assistenza di un interprete)

\* controlli periodici del livello dello zucchero nel sangue. E' importante che una donna incinta effettui questi controlli a casa propria per accertarsi giornalmente che tutto sia a posto. Di solito l'ospedale fornirà l'apparecchio necessario per queste analisi fra le pareti domestiche, durante la gravidanza.

\* controlli post-parto sul livello dello zucchero nel sangue - anche se il problema scomparirà dopo il parto, le donne affette da diabete da gestazione dovranno sottoporsi ad una appropriata visita di controllo, sei oppure otto settimane dopo la nascita del bambino e successivamente ad intervalli regolari, ogni due anni.

### **E' possibile ridurre il rischio di contrarre il diabete da gestazione?**

Coloro che riescono a controllare il peso e che conducono una vita attiva sono meno a rischio delle altre donne sia per quanto riguarda il diabete da gestazione sia per il diabete Type II.

### **Dove ottenere informazioni sul diabete da gestazione?**

Parlane con un medico oppure mettiti in contatto con Diabetes Australia, telefonando al numero 1300 136 588.

Se hai bisogno di assistenza per telefonare in inglese chiama il TIS (Servizio Traduttori ed Interpreti) al numero 131 450.

Altri dettagli ed informazioni nella tua lingua potrai trovarli su Internet (Multicultural Communication) digitando:

<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.