

Diabete tipo 1: aumenta il rischio cardiovascolare?



INDICE

- **Cos'è il diabete di tipo 1 (DM1)?**
- **A che età si manifesta il diabete di tipo 1?**
- **Diabete di tipo 1 e il maggior rischio cardiovascolare**
- **Perché con il diabete di tipo 1 aumentano i rischi cardiovascolari?**
- **Chi ha il diabete di tipo 1 è più a rischio rispetto a chi soffre di diabete di tipo 2?**
- **Le persone con diabete di tipo 1 però hanno più colesterolo HDL, questo non dovrebbe ridurre il rischio?**
- **Con il diabete di tipo 1 sono condannato a morire per problemi di cuore?**
- **Quindi, cosa può mangiare un diabetico? Ci sono cibi particolari che mi aiutano?**

Cos'è il diabete di tipo 1 (DM1)?

Il diabete di tipo 1, o DM1, è una malattia cronica caratterizzata dall'aumento dei livelli di zucchero nel sangue, nonché la glicemia, dovuto alla carenza dell'ormone responsabile, ovvero l'insulina, prodotta dal pancreas che ne controlla i livelli. La terapia si basa quindi sulla somministrazione di insulina per tutta la vita. Nel DM1 il sistema immunitario distrugge progressivamente le cellule beta del pancreas, scatenando una reazione autoimmune di cui non si conosce la causa, il danno potrebbe essere legato a un'infezione da virus o batteri o a fattori ambientali (tra i quali fattori dietetici), o il contatto con materie pericolose o l'inquinamento.

Vivere con il DM1 significa dovere stare attenti ai livelli di glucosio nel sangue ogni giorno. Per questo motivo, spesso distratti dagli zuccheri e dai dosaggi di insulina da assumere, si rischia di perdere la prospettiva a lungo termine. [Qui trovi](#) i dettagli riguardo al diabete di tipo 1.

A che età si manifesta il diabete di tipo 1?

Il diabete di tipo 1 insorge generalmente già nell'infanzia e adolescenza, raramente superati i quarant'anni. Un'eccezione è rappresentata dalla variante LADA (*Latent Autoimmune Diabetes of the Adults*) in cui la risposta autoimmunitaria avviene più lentamente, nell'arco di anni, dando sintomi quindi in età adulta.

Diabete di tipo 1 e il maggior rischio cardiovascolare

Nel diabete di tipo 1 la possibilità di complicanze cardiovascolari aumenta di **6 volte negli uomini e 11 volte per le donne**. Inoltre, la percentuale annua di problemi alle coronarie (i vasi che portano il sangue al cuore, la cui chiusura causa un infarto) è dello 0,98% tra le persone di età compresa tra 28 e 38 anni affette da diabete di tipo 1, rispetto allo 0,1% delle persone coetanee senza DM1. Il rischio di problemi al cuore è correlato anche all'età di esordio della malattia: l'incidenza è quattro volte maggiore se il diabete di tipo 1 si è manifestato prima dei dieci anni, rispetto a coloro in cui la malattia si è manifestata tra i 26 e i 30 anni. Le donne, inoltre, sembrano più a rischio degli uomini, così come gli ispanici e gli afroamericani sembrano esserne più soggetti dei caucasici.

Perché con il diabete di tipo 1 aumentano i rischi cardiovascolari?

La causa dell'aumento del rischio cardiovascolare con il diabete di tipo 1 non è ancora del tutto chiara. Sicuramente, gli alti livelli di glucosio danneggiano i vasi inducendo una risposta infiammatoria, aumentando la rigidità e creando una disfunzione delle cellule dei vasi, che contribuiscono alla malattia delle coronarie. Le complicanze renali che spesso si hanno con il DM1 sono un altro fattore che incide sui problemi cardiovascolari. Inoltre, il continuo fluttuare dei livelli di glucosio mette sotto stress il cuore e contribuisce a incrementare il rischio.

Chi ha il diabete di tipo 1 è più a rischio rispetto a chi soffre di diabete di tipo 2?

Alcuni studi dicono che le fluttuazioni dei livelli di glucosio che si hanno con il diabete di tipo 1 aumentano il rischio di problemi di cuore rispetto a chi ha il diabete di tipo 2. Sembrerebbe che questa differenza di rischio rimanga la stessa anche tra le persone con diabete che adottano tutte le precauzioni per evitare problemi di cuore. Tuttavia, il confronto è difficile e i risultati non certi.

Le persone con diabete di tipo 1 però hanno più colesterolo HDL, questo non dovrebbe ridurre il rischio?

Le persone con diabete di tipo 1 hanno più alti livelli di colesterolo HDL, anche conosciuto come colesterolo buono, poiché considerato protettivo. Tuttavia, non tutto il colesterolo HDL appartiene alla stessa tribù: persone con il diabete di tipo 1 hanno il sottotipo di HDL che più facilmente si converte in una molecola in grado di aumentare i livelli di infiammazione cronica dei vasi, uno stato legato ai problemi di cuore.

Con il diabete di tipo 1 sono condannato a morire per problemi di cuore?

Assolutamente no. Studi hanno dimostrato che se stai attento, il rischio di avere problemi cardiovascolari si riduce significativamente!

Ecco i dieci piccoli comandamenti che dovresti osservare se soffri di diabete di tipo 1:

- Mangia sano, adotta **[l'alimentazione equilibrata](#)**;
- Controlla bene i tuoi livelli di **[glucosio](#)** evitando anche livelli bassi;
- Bevi un'adeguata quantità di **[acqua](#)** al giorno;
- Mantieni un normale peso corporeo;
- Fai almeno 150 minuti di **[attività fisica](#)** moderata (tra aerobica e esercizi di rinforzo muscolare) alla settimana ottimali 300;
- Dormi bene con un ritmo del **[sonno-veglia](#)** equilibrato;
- Non **[fumare](#)**;
- Stai attento alla **[pressione](#)** alta, consumare meno di **[5 gr di sale](#)** al giorno aiuta a evitare problemi di pressione, se ne soffri hai adotta la dieta **[DASH](#)**;
- Evita gli eccessi **[alcolici](#)**: se sei un uomo limitati a 2 bicchieri di vino al giorno, oppure 2 birre o superalcolici per un massimo di 40 ml. Consumane la metà se invece sei una donna.
- Evita lo **[stress](#)**: dedicati a un hobby o a un'attività rilassante come yoga e Tai-Chi.

Quindi, cosa può mangiare un diabetico? Ci sono cibi particolari che mi aiutano?

Con il DM1 devi seguire la dieta che ti ha prescritto il diabetologo, che essendo bilanciata è preventiva anche per il sistema cardiovascolare, salvo co morbidità o problemi cardiovascolari pregressi.

Se hai avuto eventi cardiovascolari come un infarto o soffri di ipertensione dovresti seguire diete particolari, come la dieta per malattie cardiovascolari, **[che puoi trovare qui](#)** o, in caso di ipertensione, la nostra dieta per ipertensione arteriosa, **[che trovi qui](#)**. In ogni caso **la dieta deve essere personalizzata per il tuo stato clinico**, in particolare se hai più patologie.

Oltre allo stile di vita che dovresti osservare come dal capitolo precedente, sia che tu abbia il diabete, problemi al cuore o entrambi, evita di mangiare troppo, **[rispetta il bilancio energetico](#)**, evita i cibi ultra-processati (**[leggi qui](#)**, vedrai che sono tanti).

Ricorda, l'aumentato rischio cardiovascolare, sia che tu soffra di diabete di tipo 1 o meno, dipende in gran parte da te.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti,

Cardiologa presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio di Cardiologia dello Sport e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca.

BIBLIOGRAFIA SCIENTIFICA

Vergès B. Cardiovascular disease in type 1 diabetes, an underestimated danger: Epidemiological and pathophysiological data. *Atherosclerosis*. 2024. 394:117158. DOI: 10.1016/j.atherosclerosis.2023.06.005

Rawshani A et al. Excess mortality and cardiovascular disease in young adults with type 1 diabetes in relation to age at onset: a nationwide, register-based cohort study. *Lancet*. 2018 Aug 11;392(10146):477-486. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31506-X.

Petrie JR et al. Excess Cardiovascular Risk in Type 1 Diabetes Mellitus: Role for a Dysfunctional Immune Response? *Circulation*. 2019 Feb 5;139(6):744-747. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.118.038137.

Moss SE, Klein R, Klein BE: Cause-specific mortality in a population-based study of diabetes. *Am J Public Health* 1991 Sep;81(9):1158-62. doi: 10.2105/ajph.81.9.1158.

Sauder KA. Exploring Racial and Ethnic Differences in Arterial Stiffness Among Youth and Young Adults With Type 1 Diabetes. *J Am Heart Assoc*. 2023 Apr 4;12(7):e028529. doi:10.1161/JAHA.122.028529.

Chiesa ST et al. Elevated high-density lipoprotein in adolescents with Type 1 diabetes is associated with endothelial dysfunction in the presence of systemic inflammation. *European heart Journal*. 2019 Nov 14;40(43):3559-3566. doi: 10.1093/eurheartj/ehz114.

De Ferranti SD. Type 1 Diabetes Mellitus and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association and American Diabetes Association. *Circulation* 2014 Sep 23;130(13):1110-30. doi: 10.1161/CIR.0000000000000034.

Julian MT et al. The double burden: type 1 diabetes and heart failure—a comprehensive review. *Cardiovasc Diabetol*. 2024 Feb 12;23(1):65. doi: 10.1186/s12933-024-02136-y.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.