

## L'emoglobina glicosilata: Uno tra i migliori test per il controllo metabolico degli zuccheri nel diabete

I controlli quotidiani della glicemia permettono un corretto dosaggio dell'insulina nei pazienti diabetici.

Esiste però un esame che ci permette un controllo più diluito nel tempo, ma qualitativamente molto significativo per capire se i nostri livelli di glicemia hanno un andamento accettabile o meno. Questa analisi si chiama "emoglobina glicosilata", o "emoglobina glicata" o ancora "HbA1c", che ci evidenzia l'andamento medio degli ultimi 3 mesi. Va ripetuta almeno ogni tre mesi e richiede dei macchinari piuttosto costosi. Attualmente poche farmacie sono in grado di fornire il referto dell'esame entro una decina di minuti.

Per una valutazione di questo esame si può usare la seguente tabella:

Valore percentuale dell'HbA1c	Livello di rischio
<6%	Rientra nella media
<7,5%	Appena superiore alla media
<8,5%	Apprezzabile
<10%	Alto
>10%	Molto alto

### Cos'è l'Emoglobina Glicosilata (HbA1c)?

L'esame dell'emoglobina A1c (chiamato anche HbA1c) è un semplice test di laboratorio che mostra la media dell'ammontare dello zucchero (chiamato anche glucosio) che c'è stato nel sangue di una persona negli ultimi tre mesi. Il glucosio è lo zucchero più importante che l'organismo ricava da tre elementi del cibo - proteine, grassi, e carboidrati - ma maggiormente dai carboidrati. Il glucosio è la maggior fonte di energia per la vita delle cellule e viene trasportato ad ogni cellula dal flusso sanguigno. Le cellule non sono in grado di utilizzare il glucosio senza l'aiuto dell'insulina. L'emoglobina A1c permette quindi di sapere se lo zucchero presente nel sangue è normale o troppo alto. È il test più usato dagli operatori sanitari per stabilire la qualità del controllo metabolico degli zuccheri nel sangue di una persona.

### Che cosa misura il test dell'emoglobina glicosilata?

Lo zucchero presente nel flusso sanguigno può legarsi all'emoglobina dei globuli rossi (l'emoglobina è la parte dei globuli rossi che porta l'ossigeno) tramite un processo chiamato glicosilazione. Una volta che lo zucchero si lega all'emoglobina, vi rimane per l'intera durata della vita del globulo rosso, che è di circa 120 giorni. Maggiore è il livello di zucchero nel sangue, maggiore è la quantità che si lega ai globuli rossi. L'esame dell'emoglobina A1c misura quindi l'ammontare di zucchero annesso all'emoglobina nei globuli rossi. I risultati vengono espressi in valore percentuale.

## **Perché molte persone dovrebbero conoscere meglio questo esame?**

Le scoperte di uno dei maggiori studi, il Diabetes Control and Complications Trial (DCCT), hanno mostrato quanto sia importante questo esame. Lo studio dimostra che diminuire il valore dell'emoglobina A1c può ritardare o prevenire lo sviluppo di disturbi agli occhi, ai reni e ai nervi nelle persone affette da diabete mellito. Inoltre, lo studio ha dimostrato che la salute di una persona è inversamente proporzionale ai livelli dell'emoglobina glicosilata (cioè aumenta col diminuire dei valori di HbA1c).

## **Quando deve essere fatto?**

Tutti coloro che hanno il diabete dovrebbero fare un esame dell'emoglobina A1c almeno due volte all'anno. Le persone col diabete in cui il livello degli zuccheri rimane tendenzialmente alto o in cui il medico modifica il trattamento, dovrebbero ripetere l'esame più volte nell'arco dell'anno.

## **Dove si può eseguire?**

Questo esame viene normalmente fatto presso gli ambulatori medici oppure in farmacia.

## **In che modo si integra con i controlli della glicemia?**

L'auto-monitoraggio della glicemia è anch'esso molto importante. Viene eseguito tramite una piccola striscia reattiva su cui si deposita una goccia di sangue capillare e mostra il livello dello zucchero nel sangue **al momento in cui viene eseguito il test**. La misurazione viene di solito riportata in milligrammi per decilitro (mg/dl).

L'autocontrollo della glicemia aiuta le persone col diabete a capire come il cibo, l'attività fisica, e le medicine per il diabete influiscono sulla loro glicemia. Tali test possono aiutare a controllare meglio la malattia, giorno dopo giorno, spesso ora dopo ora. Possono anche dire quando la glicemia è troppo bassa o troppo alta, in modo da consentire durante il colloquio col proprio medico di rivedere il piano di trattamento in base a dati precisi.

**Tutte** le persone affette da diabete hanno bisogno di regolari esami dell'Emoglobina A1c.

## **Come devono essere interpretati i risultati dell'esame?**

Le persone affette da diabete devono tendere all'obiettivo di un valore di emoglobina A1c **minore del 7 per cento**. Secondo quanto scoperto dallo studio DCCT le persone che mantengono i loro livelli di emoglobina entro il 7 per cento hanno moltissime chance in più di ritardare o prevenire i problemi derivanti dal diabete rispetto alle persone con un livello pari o superiore all'8 per cento. Se si supera tale soglia, è necessario modificare il piano di trattamento del paziente. Di qualsiasi quantità si riesca a ridurre il livello di emoglobina A1c, si aumentano le probabilità di rimanere in buona salute.

## **Quale relazione esiste tra le letture della glicemia e l'emoglobina A1c?**

Le persone con un alto livello di zucchero nel sangue hanno normalmente anche una emoglobina glicosilata alta. Per mantenere l'HbA1c sotto il 7 per cento bisogna che, durante gli ultimi tre mesi, la glicemia preprandiale (prima dei pasti) superi raramente i 150 mg/dl. La glicemia non dovrebbe nemmeno scendere al di sotto di 60-70 mg/dl, per non incorrere in eventuali ipoglicemie.

## **Come si può mantenere l'emoglobina al di sotto del 7 per cento?**

Mantenere un buon controllo del diabete per un periodo prolungato richiede di seguire una dieta attenta, fare attività fisica in base alle proprie possibilità, prendere i medicinali antidiabetici previsti (se previsti), controllare spesso la glicemia (se raccomandato), e consultare spesso il medico curante. Quando un paziente ha un'emoglobina A1c alta, il medico deve ricercare con lui le possibili cause, analizzando il diario delle glicemie compilato dal paziente. Normalmente le cause di alti

livelli glicemici dipendono da almeno una di queste cause: pasti eccessivi e/o da cibi sbagliati, poca attività fisica, stress, la necessità di cambiare medicinale antidiabetico, infezioni o malattie. Individuata la possibile causa, il medico può decidere se e come modificare il programma di trattamento del paziente per riportare l'emoglobina al di sotto del 7 per cento.

### **In che modo il paziente può utilizzare i risultati dell'esame dell'Emoglobina Glicosilata?**

Quando il paziente conosce i risultati dell'esame, può assumere un ruolo attivo nella gestione del suo diabete. Una Emoglobina A1c alta (pari o sopra l'8 per cento) richiede l'intervento del medico curante per rivedere il piano di trattamento.

Se i risultati sono entro la norma (meno del 7 per cento), probabilmente il piano concordato col medico lavora come auspicato e il livello di zucchero nel sangue è sotto controllo.

## **DA OGGI SI ESEGUE PRESSO LA FARMACIA DELL'ASSUNTA L'ESAME DELL' EMOGLOBINA GLICOSILATA**

### **Quando si può eseguire?**

Tutti i giorni negli orari di apertura della farmacia, senza bisogno di prenotazione. Occorrono 10 minuti per avere subito il risultato.

### **Come avviene?**

Attraverso il prelievo capillare di una piccola goccia di sangue.

### **E' necessario essere a digiuno ?**

Non è necessario essere a digiuno perché il test misura l'ammontare dello zucchero nel sangue degli ultimi tre mesi.

### **Quanto costa?**

Il test costa **10 euro** e viene rilasciata un etichetta adesiva con il valore di HbA1c che si può attaccare nel diario dei controlli abituali.

### **Chi deve sottoporsi al test?**

Il test è consigliabile a tutti almeno una volta all'anno. Per i pazienti diabetici è utile farlo almeno tre volte l'anno.