



Un semplice esame di laboratorio per una migliore prevenzione

IL RUOLO DELL'EMOGLOBINA GLICOSILATA NEL CONTROLLO DELLA IPERGLICEMIA

DOTT. GIOVANNI PIGNA
Comitato Scientifico

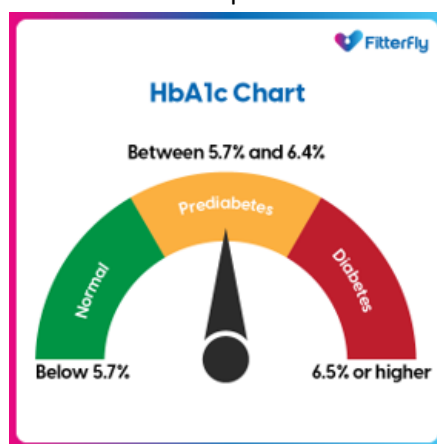
La misura dell'emoglobina glicosilata (HbA1c) è uno strumento di sorveglianza del controllo glicemico a medio-lungo periodo nei pazienti con diabete mellito, confermato dai risultati di studi clinici retrospettivi randomizzati. Tali studi, come lo UKPDS, hanno infatti dimostrato la stretta correlazione tra il grado di controllo glicemico, valutato per livelli di HbA1c, ed il rischio dello sviluppo e della progressione delle complicanze croniche del diabete.

In particolare, emerge che ogni aumento di 1% nell'HbA1c è associato ad un peggioramento della glicemia media di circa 35 mg/dL. Gli attuali obiettivi terapeutici raccomandati dalla American Diabetes Association (ADA) indicano che il goal primario della terapia deve portare ad un valore di HbA1c <7% nel soggetto già diabetico e che il trattamento terapeutico dei pazienti che presentino valori di HbA1c costantemente superiori all'8% deve essere certamente migliorato e potenziato.

Allo stesso modo è emerso che una riduzione dell'HbA1c si associa in maniera diretta ad una riduzione del

rischio di sviluppare la retinopatia diabetica, arrivando a confermare il ruolo cardine dell'HbA1c quale predittore di rischio di complicanze nei soggetti diabetici.

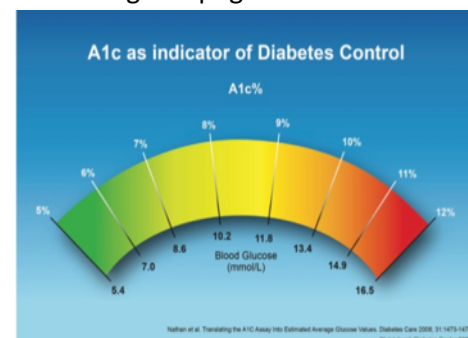
Va ricordato che la Federazione Internazionale di Diabetologia (IDF) ha pubblicato nel 2005 una linea guida che raccomanda di raggiungere e mantenere valori di HbA1c inferiori quantomeno al 6.5% per minimizzare il rischio delle complicanze.



Le raccomandazioni ADA consigliano una frequenza di 2 volte all'anno nei pazienti in controllo metabolico stabile, che abbiano raggiunto i targets terapeutici, e più determinazioni per i pazienti in scarso controllo.

Nel diabete gestazionale le determinazioni possono essere eseguite

anche a distanza di pochi mesi. E' utile segnalare che anche a distanza di un mese è possibile osservare diminuzioni significative dell'HbA1c (tra 0,5 e 0,7%) in pazienti ospedalizzati e/o coloro che vengono tenuti in stretto regime ipoglicemizzante.



Anche la frequenza delle determinazioni dell'HbA1c è uno degli indicatori della qualità dei servizi offerti ai pazienti con diabete, nella maggior parte dei quali almeno una determinazione dell'HbA1c deve essere eseguita nell'anno precedente all'ultimo controllo ambulatoriale (fonte Diabetes Care).

Purtroppo recenti evidenze dimostrano che spesso l'esame viene eseguito con una frequenza non appropriata (ad esempio un intervallo di tempo troppo ridotto) lasciando aperta la finestra al possibile scompenso glicemico.

Dati recenti indicherebbero che, anche in soggetti senza diabete, aumenti seppur lievi dell'HbA1c si associano ad un rischio crescente di patologie cardiovascolari.

In particolare, in soggetti non diabetici con glicemia fisiologica, un aumento dei livelli dell'HbA1c si associa ad un aumentato rischio di sviluppare diabete soprattutto se con familiarità

e/o comorbidità metaboliche della insulino-resistenza. A conferma di questo dato, i risultati dello studio NHANES III hanno dimostrato che per valori di HbA1c >6,1% (2 DS al di sopra della media dei valori in una popolazione sana) la specificità diagnostica dell'esame è elevata (97,4%) e che pertanto la probabilità di escludere il diabete in soggetti che

hanno valori inferiori a 6,1% di HbA1c è molto alta. In conclusione è ormai ragionevole affermare che il suo dosaggio è ormai utile per definire nuove categorie a rischio, oltre a quelle dei soggetti con alterata glicemia a digiuno (IFG) ed alterata tolleranza al glucosio (IGT) rilevati alla già nota esecuzione della Curca da Carico Orale di Glucosio (OGTT).

IL CALDO PUO' ESSERE NOCIVO PER IL CUORE: PROTEGGERSI NON GUASTA, E'INDISPENSABILE

Il caldo che in questa stagione la fa da padrona, può essere pericoloso per i cardiopatici, perché possono minacciare l'equilibrio cardiovascolare.

Perciò è importante osservare alcuni comportamenti, semplici ma efficaci, che ci sono stati insegnati anche durante i nostri numerosi convegni:

- ❖ *Evitare l'esposizione al sole tra le 11:00 e le 17:00;*
- ❖ *Bere regolarmente acqua (circa 2 litri) a temperatura ambiente, per evitare scompensi pressori,*
- ❖ *Evitare bevande ghiacciate o alcoliche;*
- ❖ *Ridurre il sale e consuma più frutta e verdura per reintegrare i sali minerali (rileggiamo l'articolo del nostro dott. Aureliano Ciervo, pubblicato sul numero precedente di questo Notiziario);*
- ❖ *Fare pasti leggeri;*
- ❖ *Chiedere al cardiologo se è necessario modificare i dosaggi dei farmaci per la pressione;*
- ❖ *Svolgere esercizio fisico solo nelle ore più fresche della giornata, preferendo il mattino presto;*
- ❖ *Evitare sbalzi termici eccessivi limitando l'uso dell'aria condizionata a temperature troppo basse rispetto all'esterno;*
- ❖ *In montagna, fare salite e discese in modo graduale per non affaticare il sistema cardiovascolare.*

"La prevenzione non è un costo, ma un investimento a rischio zero e ad elevato rendimento: gli utili sono accreditati giorno per giorno sul conto corrente della nostra salute"

GLI “AMICI DEL CUORE” E LA DIVERSITÀ DI GENERE

BRUNO TOMASIELLO
Membro del Direttivo



Lo scorso 13 maggio, il Consiglio Direttivo della nostra Associazione, eletto nell'ultima assemblea degli Associati, si è riunito per attribuire le cariche previste dallo Statuto sociale. Al riconfermato Presidente, Cav. Carlo Labagnara, il Consiglio Direttivo ha voluto affiancare, nella qualità di Vicepresidente, la Dott.ssa Marialucia Perfetto. Riconfermate, altresì, nei rispettivi ruoli già precedentemente ricoperti, l'Arch. Sandra Gambuti e la Dott. Lia Falato. Queste nomine, per nulla casuali, frutto di un'ampia e interessante discussione tra i componenti del Direttivo, rappresentano la volontà ben precisa di riconoscere la diversità di genere come valore imprescindibile del nostro vivere comune.

La composizione del Consiglio Direttivo di una qualsiasi associazione rappresenta uno degli elementi più significativi per garantire efficacia, trasparenza e capacità di perseguire gli scopi sociali. In questo contesto, la differenza di genere tra i componenti del Direttivo non costituisce soltanto una questione di equilibrio numerico o di rispetto delle pari opportunità, ma assume un valore strategico e culturale di grande rilievo.

La presenza equilibrata di uomini e donne negli organi decisionali favorisce, infatti, una maggiore pluralità di punti di vista. Ogni persona porta con sé esperienze, sensibilità e modalità differenti di interpretare i problemi e individuare soluzioni. In un'associazione che opera spesso a contatto con realtà sociali complesse, poter contare su approcci diversificati significa aumentare la qualità delle decisioni e la capacità di comprendere le esigenze dei destinatari delle attività associative.

Numerosi studi in ambito organizzativo hanno evidenziato come i gruppi eterogenei siano generalmente più innovativi e più efficaci nella gestione dei processi decisionali rispetto ai gruppi omogenei. Specialmente nel settore “no profit”, un Consiglio Direttivo composto da persone di genere diverso tende a sviluppare una governance più inclusiva, capace di valorizzare il dialogo, la collaborazione e il confronto costruttivo. Questo aspetto assume particolare importanza nelle associazioni, come la Nostra, che

promuovono finalità sociali, educative o culturali, dove l'inclusione rappresenta spesso un valore fondante.

La differenza di genere contribuisce inoltre a rafforzare la credibilità dell'Associazione verso l'esterno. Soci, volontari, enti pubblici e finanziatori privati osservano con crescente attenzione il modo in cui le organizzazioni applicano concretamente i principi di equità e rappresentanza. Un Direttivo equilibrato trasmette un'immagine di apertura, modernità e attenzione ai diritti, elementi che possono incidere positivamente sulla reputazione del sodalizio e sulla sua capacità di attrarre nuove collaborazioni e risorse.

Non bisogna poi trascurare l'effetto positivo che la rappresentanza femminile può avere sulle dinamiche interne. La possibilità per donne e uomini di accedere in modo equilibrato ai ruoli di responsabilità favorisce un clima associativo più partecipativo e motivante, nel quale ciascun membro si sente valorizzato, indipendentemente dal genere. Ciò contribuisce a superare stereotipi ancora presenti in molti contesti organizzativi e promuove una cultura basata sul merito e sulle competenze.

Va sottolineato che perseguire un equilibrio di genere non significa introdurre logiche puramente formali o quote prive di contenuto. L'obiettivo non è la semplice distribuzione numerica delle cariche, ma la costruzione di un modello di governance realmente inclusivo, nel quale tutte le persone possano contribuire in modo significativo ai processi decisionali. La diversità di genere, quando accompagnata da competenza, ascolto reciproco e condivisione degli obiettivi associativi, diventa una risorsa concreta per il buon funzionamento dell'organizzazione.

In conclusione, la ripartizione delle cariche interne nel rispetto della differenza di genere è stato un atto voluto e ponderato. Il nostro Consiglio Direttivo non ha attribuito le cariche sociali previste dallo Statuto per un senso di vana e sterile galanteria cavalleresca. Abbiamo fortemente voluto valorizzare le potenzialità e le capacità delle donne elette nel Direttivo, riconoscendo loro competenze e autorevolezza.

Di questi tempi non è poca cosa!

Il Direttivo ... al lavoro

Il 24 giugno 2026 si è riunito il Consiglio Direttivo per discutere e deliberare sui particolari della manifestazione "Cena in Rosso", organizzata per sabato 22 agosto, in Piazza Castello di Guardia Sanframondi.

Sono stati analizzati i non pochi problemi che si frappongono all'iniziativa e che devono essere risolti nel breve tempo. Si è deciso, innanzitutto, di inoltrare subito la richiesta al Sindaco per l'uso di quello che un tempo si chiamava il "salotto guardiese"; a seguire, con la stessa urgenza, interessare le altre Autorità per le doverose autorizzazioni.

La manifestazione è, ovviamente, aperta a tutti; i dettagli saranno resi noti con locandine e manifesti pubblici.

 Il 2 luglio 2026 le Associazioni operanti in Guardia sono state convocate dal Vice Sindaco e Assessore al ramo. Per noi sono stati presenti il Presidente Labagnara e il Consigliere Tomasiello.

L'incontro è stato molto proficuo: gli intervenuti hanno illustrato le loro attività ed hanno presentato problematiche che vive la propria Associazione.

Al termine dei lavori, l'Assessore ha manifestato la volontà di istituire la Consulta delle Associazioni. La notizia è stata accolta favorevolmente.

CON GLI ABBRACCI SI VIZIANO I FIGLI?

Secondo uno studio britannico e statunitense pubblicato sulla rivista American Psychologist, i bambini che ricevono cure affettuose dai genitori crescono con una professionalità più solida. Sono più responsabili, aperti al nuovo, più capaci di entrare in relazione con gli altri. E non è soltanto una questione di benessere emotivo: questi tratti si associano a un miglior rendimento scolastico, maggiori probabilità di successo professionale e una salute mentale più stabile nell'età adulta.

(dalla Rivista BenEssere – n. 6 giugno 2026)

Pillole di saggezza

Il **cuore** dell'uomo è come il vestito del povero; è dove è stato rammendato più volte che è più forte.

(Paul Brulat)

*Il tuo **cuore** non parla mai, ma tu, devi ascoltarlo sempre.*

(Dal film Matrix)

«Il cervello ci può far capire quanto siamo piccoli, il **cuore** quanto possiamo essere grandi!»

(Roberto Gervaso).