

DIABETE: SI PUÒ GUARIRE?

Iniziamo facendo una distinzione importante

Diabete tipo 1

Malattia autoimmune dove il sistema immunitario distrugge le cellule beta del pancreas, quindi il corpo non può più produrre insulina.

Insorge nell'infanzia/adolescenza, raramente in età adulta.

Non legato allo stile di vita ma a predisposizione genetica e fattori ambientali scatenanti.

Necessario assumere insulina per tutta la vita perché il pancreas non la produce più

Diabete tipo 2

Combinazione di insulino-resistenza e pancreas che non produce abbastanza insulina

Tipico dell'età adulta, ma sempre più presente in bambini e adolescenti in sovrappeso

Fortemente legato allo stile di vita: sedentarietà, sovrappeso e alimentazione

Se preso in tempo, prima che il pancreas smetta di produrre insulina, può essere mandato in remissione

Quindi no, dal diabete non si può guarire, ma:

il diabete tipo 1 si può gestire attraverso l'alimentazione al fine di usare meno insulina possibile

il diabete tipo 2 se preso in tempo, si può mandare in remissione attraverso alimentazione e stile di vita. Una volta mandato in remissione bisognerà continuare a mantenere uno stile di vita e un'alimentazione appropriati, altrimenti il diabete tipo 2 ritornerà.

Remissione significa che segni e sintomi della malattia diventano inattivi o non rilevabili, ma la malattia non è scomparsa. Nel diabete di tipo 2 significa che la glicemia è tornata nei valori normali senza farmaci, ma il rischio di recidiva rimane. La remissione è uno stato reversibile: se cambiano dieta, peso o stile di vita, la malattia può riemergere.

ATTENZIONE: alimentazione e stile di vita possono mandare in remissione il diabete tipo 2 e possono anche prevenirlo.

Sul nostro sito si possono trovare due utili risorse sul diabete:

Diabete tipo 1, riduzione terapeutica dei carboidrati – [vai al pdf](#)

Diabete tipo 2, il protocollo low-carb del dottor Unwin – [vai al pdf](#)

IMPORTANTE: il diabete non è una cosa da poco, in quanto è uno dei principali fattori di rischio per diverse patologie (1):

infarto

ictus

amputazioni periferiche

compromissione cognitiva (demenza senile, Alzheimer)

nefropatia (fino all'insufficienza renale)

neuropatia (danni ai nervi, formicolii)

retinopatia (principale causa di cecità acquisita)

problemi di fertilità e disfunzione erettile

infezioni ricorrenti

Esiste anche una correlazione tra diabete e malattie psichiatriche (2)

Mandare in remissione il diabete tipo 2 oppure mantenere stabile la glicemia quando non è più possibile mandarlo in remissione o in caso di diabete tipo 1, riduce i rischi di sviluppare le complicazioni sopra descritte.

FARE LA DIFFERENZA

Ora vorrei raccontare la storia di due uomini straordinari. Io chiamo questo tipo di esseri umani “changemaker” persone che cambiano le cose.

Il primo medico a portare molta visibilità alla riduzione dei carboidrati come approccio terapeutico nel diabete tipo 1 è stato il dottor Richard K. Bernstein autore del libro *Diabetes Solution*, disponibile purtroppo solo in inglese. Al dottor Bernstein è stato diagnosticato il diabete tipo 1 nel 1946, all'età di 12 anni. Alla fine degli anni 60 la salute del dottor Bernstein si stava deteriorando a causa del suo diabete. Nel 1969 ordina uno dei primi glucometri e inizia a rendersi conto di come la sua glicemia è influenzata da quello che mangia. Poi nel 1972 scopre che le complicazioni di cui soffriva erano state risolte in esperimenti su animali normalizzando la glicemia. Nell'anno successivo condusse diversi test su se stesso e infine riuscì ad avere stabilmente una glicemia normale. Non era più continuamente stanco, i suoi livelli di trigliceridi si abbassarono, riuscì finalmente a mettere su massa muscolare e molti altri miglioramenti. Era entusiasta della sua scoperta e la descrisse un articolo scientifico con la speranza che i medici l'adottassero per i propri pazienti. “Le lettere di rifiuto che ho ricevuto sono la testimonianza che le persone tendono a ignorare l'ovvio se questo è in conflitto con l'ortodossia della loro formazione.” Nessuno lo ascolta e così nel 1979, a 45 anni, si iscrive a medicina. Nel 1983 a 49 anni apre il suo studio medico dove, nel corso dei successivi 40 anni, aiuta migliaia di diabetici a vivere in salute e a lungo grazie al suo metodo. Il dottor Bernstein è morto a 90 anni. Ha continuato a pubblicare i suoi video “[Diabetes University](#)” fino all'età di 88 anni, sempre lucidissimo.

Il dottor Unwin invece è un medico di famiglia inglese. Nel 2012 il dottor Unwin programma preoccupato una visita con una sua paziente affetta da diabete tipo 2 che non stava più prendendo la metformina. La paziente arriva in splendida forma: 19 kg in meno e diabete in remissione “Mi ha prescritto la metformina per circa 10 anni e non mi ha mai chiesto degli effetti collaterali né offerto un'alternativa. Grazie a internet ho scoperto che la low-carb poteva mandare in remissione il mio diabete: ho perso peso e mi sento benissimo!”. Il dottor Unwin restò sbalordito “Non pensavo fosse possibile, ho sempre pensato al diabete tipo 2 come a una malattia cronica e degenerativa.” Il dottor Unwin cominciò così ad approfondire l'argomento e nel 2013 insieme alla moglie psicologa iniziò a proporre un programma low-carb ai suoi pazienti con diabete tipo 2. I risultati furono straordinari (3): su 169 pazienti, il 51% ha ottenuto la remissione (senza farmaci) del diabete tipo 2. La percentuale si alza al 77% nei pazienti malati da meno di 1 anno e si abbassa al 20% per pazienti malati da più di 15 anni. In più, nel solo 2022 la sua clinica ha fatto risparmiare al sistema sanitario inglese quasi 80.000 € rispetto alla cliniche sue vicine. Vite migliorate e soldi risparmiati, per questo nel 2016 il dottor Unwin ha vinto il premio “innovatore dell'anno NHS” (NHS è il sistema sanitario pubblico del Regno Unito). Se oggi in Inghilterra la dieta low carb è riconosciuta e consigliata dal sistema sanitario come approccio al diabete tipo 2 è anche grazie all'impegno del dottor Unwin. Nonostante i successi conseguiti il dottor Unwin non si è fermato: continua la sua divulgazione attraverso la [PHC](#) Public Health Collaboration, un'organizzazione no-profit dedicata a migliorare la salute della popolazione e a risparmiare i soldi del servizio nazionale. La PHC da 10 anni organizza un [convegno](#) sulla salute metabolica in Inghilterra. È possibile rivedere gli interventi sulla pagina [Youtube](#) dell'associazione.

Le cose cambiano solo quando qualcuno si impegna per farle cambiare
Be aware, Be conscious, Live Better

BIBLIOGRAFIA

- 1) <https://link.springer.com/article/10.1007/s00125-018-4711-2>
- 2) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21379357/>
- 3) <https://nutrition.bmj.com/content/bmjnph/early/2023/01/02/bmjnph-2022-000544.full.pdf>