

Cosa succede al corpo se il diabete non è sotto controllo

La glicemia alta non è l'unico pericolo: ecco cosa succede quando il diabete non è sotto controllo. (Fonte: <https://www.salutelab.it/> 18/08/2025)



Il **diabete** è una delle malattie croniche più diffuse al mondo. Solo in Italia colpisce circa **4 milioni di persone**, e il numero è in continua crescita. Ma non si tratta solo di glicemia alta. Quando il **diabete non è tenuto sotto controllo**, può causare **danni gravi e permanenti** a diversi organi vitali.

E non serve aspettare decenni per accorgersene: molte complicazioni si sviluppano in pochi anni, se non si interviene con la giusta cura.

Cosa accade al corpo quando la glicemia resta alta troppo a lungo? I medici lo spiegano chiaramente: lo zucchero in eccesso “corrode” lentamente i vasi sanguigni. Un processo silenzioso ma estremamente pericoloso.

Le complicanze di un diabete mal controllato possono colpire occhi, reni, nervi, cuore, fegato, ossa e cervello. Vediamo insieme cosa succede.

Complicazioni comuni del diabete non controllato

1. Problemi alla vista (Retinopatia diabetica)

L'eccesso di glucosio danneggia i piccoli vasi della retina, la parte dell'occhio responsabile della visione. I sintomi includono **visione offuscata, macchie nere nel campo visivo** e, nei casi più gravi, **cecità**.

2. Danni ai reni (Nefropatia diabetica)

I reni filtrano il sangue dalle sostanze di scarto. Ma se la glicemia resta alta a lungo, i filtri renali si danneggiano. Tra il **20% e il 40% delle persone con diabete** sviluppa un certo grado di insufficienza renale, che può portare alla dialisi.

3. Danni ai nervi (Neuropatia diabetica)

Lo zucchero in eccesso compromette i nervi, soprattutto quelli di mani e piedi. Si manifestano **dolori pungenti, formicolii, intorpidimento** e una ridotta sensibilità, che aumenta il rischio di ferite e infezioni.

4. Cuore e cervello a rischio

Chi ha il [diabete di tipo 2](#) ha un rischio **molto più alto** di infarto e ictus. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, il diabete **raddoppia** il rischio di eventi cardiovascolari rispetto alla popolazione sana.

5. Piede diabetico

Le piccole ferite ai piedi possono trasformarsi in **ulcere gravi**, difficili da guarire. In alcuni casi estremi, si arriva all'amputazione. Il piede diabetico è una delle complicanze più temute.

6. Fegato grasso (Steatosi epatica)

Oltre il 50% delle persone con diabete tipo 2 sviluppa [fegato grasso](#). Spesso non dà sintomi, ma col tempo può compromettere seriamente la funzionalità epatica.

7. Ossa fragili (Osteoporosi)

Chi ha il diabete di tipo 1 è più soggetto a **osteoporosi**, una malattia che indebolisce le ossa e le rende più fragili. Il rischio di fratture aumenta con l'età.

8. Alzheimer e demenza

Un cattivo controllo della glicemia sembra aumentare il rischio di sviluppare [Alzheimer](#) e **altre forme di demenza**. L'American Heart Association lo segnala come fattore di rischio emergente, collegato a infiammazione cronica e danni vascolari cerebrali.

Segnali di un diabete in peggioramento

Le complicazioni non si presentano all'improvviso. È importante saper riconoscere i **campanelli d'allarme**, tra cui:

- Visione sfocata o difficoltà a mettere a fuoco

- Formicolii, intorpidimento o dolore a mani e piedi
- Nausea, vomito, diarrea o stitichezza senza causa apparente
- Ferite che non guariscono
- Sete intensa e perdita di peso non spiegata
- Dolore al petto o affanno
- Aumento del fabbisogno di farmaci o insulina

Come prevenire le complicanze del diabete

La **buona notizia** è che molte complicazioni si possono **evitare o ritardare** adottando uno stile di vita sano e seguendo le indicazioni mediche.

I **tre pilastri** della prevenzione sono:

- **Alimentazione equilibrata**, con molte verdure, cereali integrali e proteine magre
- **Attività fisica regolare**, almeno **150 minuti a settimana**
- **Controllo del peso corporeo**

Altri accorgimenti importanti includono:

- Monitorare la glicemia con costanza
- Tenere sotto controllo la pressione arteriosa e il colesterolo
- Evitare fumo e consumo eccessivo di alcol
- Fare controlli periodici dal medico

Tecnologie utili per chi ha il diabete

Secondo l'[American Diabetes Association](#), i **sistemi automatizzati di somministrazione dell'insulina (AID)** rappresentano un grande passo avanti per la gestione del diabete, facilitando il controllo glicemico e migliorando la qualità di vita.

Si può vivere bene anche con il diabete

Avere il diabete **non significa rinunciare alla qualità della vita**. Con diagnosi precoce, cure mirate e abitudini sane, si può **prevenire gran parte delle complicazioni**.

La chiave è **ascoltare il proprio corpo**, collaborare con il medico e **agire in modo costante**. Il diabete è una condizione seria, ma **controllabile**.



Consiglio

Per gestire meglio il diabete, è utile tenere sotto controllo la glicemia ogni giorno. Un ottimo alleato è il [glucometro](#), facile da usare e molto preciso.