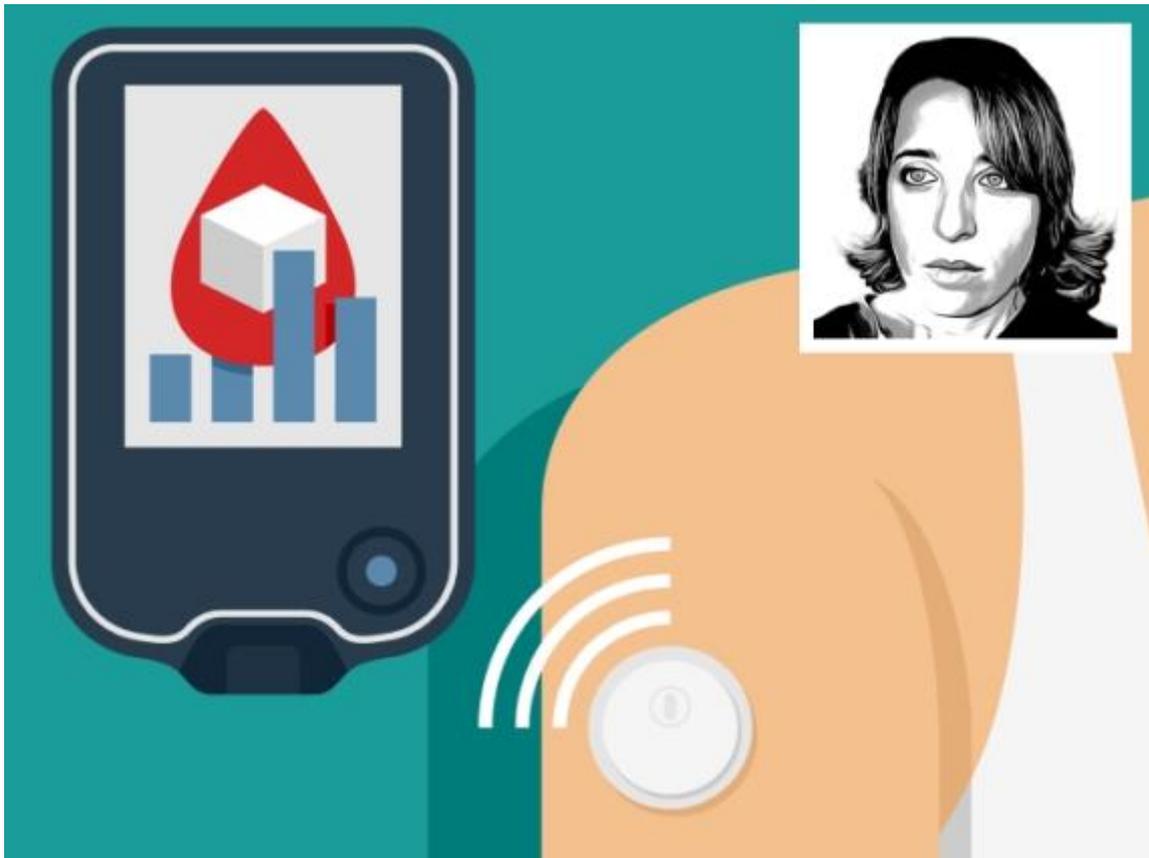


## Il monitoraggio glicemico continuo è utile anche per persone che non hanno il diabete?

Non ci sono ragioni valide per un utilizzo dei dispositivi nei soggetti sani, salvo per ricerca o situazioni particolari e sempre su precisa indicazione medica, per evitare inadeguate interpretazioni dei dati (Fonte: <https://www.corriere.it/> 17 agosto 2025)



(Nel riquadro Vittoria Bonato)

***Ho sentito parlare del monitoraggio continuo della glicemia: posso utilizzarlo anche se non sono diabetico? Ha qualche controindicazione?***

Risponde **Vittoria Bonato**, Unità Endocrinopatie e malattie del metabolismo, Ospedale Israelitico di Roma; Associazione Medici Diabetologi ([VAI AL FORUM](#))

Il **monitoraggio glicemico continuo (Cgm)** sta rivoluzionando la gestione quotidiana del diabete. È una tecnologia avanzata che **misura i livelli di [glucosio](#) in tempo reale, utilizzando un sensore inserito sottocute** che rileva continuamente lo zucchero nel liquido interstiziale e invia i dati a un dispositivo di lettura esterno di facile portabilità o a una *mobile medical app* scaricabile su smartphone o tablet. È bene chiarire che quando si parla di glicemia si fa riferimento ai **livelli di glucosio nel sangue venoso, ottenuto da prelievo ematico e successivamente analizzato in laboratorio**. In alternativa, la **glicemia** può essere misurata su **sangue capillare** mediante glucometro e strisce a domicilio, metodica che però presenta un margine di errore rispetto al dato di laboratorio.

## Liquido interstiziale

I sensori dei sistemi Cgm rilevano il **livello di glucosio nel liquido interstiziale (situato al di fuori dei vasi sanguigni) e lo convertono in glicemia (concentrazione di glucosio nel sangue circolante)** attraverso un algoritmo tale da renderlo interpretabile all'utente. I due compartimenti, ovvero il liquido interstiziale e il sangue, sono normalmente in equilibrio tra loro e **in condizioni di stabilità i valori rilevati sono abbastanza sovrapponibili**, anche se non esattamente identici. In caso di rapida variazione della glicemia (per esempio ipoglicemia imminente o escursioni post-prandiali), l'equilibrio tra i due compartimenti richiede **un tempo di sincronizzazione** che può arrivare fino a un massimo di 10-12 minuti. Questo fenomeno è chiamato «tempo di latenza fisiologico» (*lag time*).

## Gestione del diabete

Oltre al valore della glicemia, sul ricevitore è possibile visualizzare ulteriori informazioni come **la freccia di tendenza e il grafico dell'andamento della glicemia**: sono entrambe informazioni di grande utilità. La freccia di tendenza indica **la direzione e la velocità di variazione del glucosio nei successivi 15-20 minuti**, in base a un algoritmo specifico per la singola tecnologia. Pertanto l'uso continuo del Cgm fornisce all'utente informazioni dettagliate sui livelli di glucosio in tempo reale, sulle sue fluttuazioni e su altre metriche. **Questi dispositivi permettono di gestire il [diabete mellito](#) in modo personalizzato**, aiutando i pazienti a capire l'influenza dello stile di vita, farmaci e condizioni sui livelli di glucosio. I pazienti possono **correlare cibo, esercizio fisico e altri comportamenti** con la risposta al glucosio in tempo reale.

## L'esperimento

Tanti sono gli studi effettuati per validare questa nuova tecnologia. Fra questi un lavoro del 2022, che ha utilizzato un algoritmo («Seoul»), per **guidare i pazienti nelle scelte alimentari basate sulle risposte glicemiche rilevate con un Cgm**. I partecipanti dovevano consumare pasti sani con una risposta glicemica tollerabile ed evitare pasti non sani che causavano iperglicemia; se un pasto sano provocava un eccessivo rialzo glicemico, era consigliato ridurre la quantità. Pasti non sani con basso impatto glicemico erano da consumare meno frequentemente. Alla fine dello studio, **il gruppo di intervento ha mostrato un miglioramento del compenso glicemico e una riduzione del peso senza modifiche terapeutiche**.

## Soggetti sani

I Cgm sono strumenti sicuri, senza controindicazioni se non le possibili reazioni locali nel sito di inserzione nel paziente diabetico, popolazione su cui è stata condotta la maggior parte degli studi scientifici. **I costi più accessibili e una cultura sempre più attenta al controllo della salute sta portando all'utilizzo del Cgm anche nei soggetti sani**. Tuttavia, la mole di informazioni sulla

popolazione sana ad oggi appare di difficile interpretazione, **non avendo ancora valori di riferimento e chiare indicazioni su come interpretare i dati rilevati**. A tal proposito è interessante lo studio condotto dall'Università di Bath: gli autori, utilizzando il Cgm e il glucometro tradizionale per valutare l'impatto di alcuni alimenti sulla glicemia, hanno riscontrato come **il Cgm tenda a sovrastimare la risposta glicemica ad alimenti sani, come frutta fresca o frullati**. Quindi l'utilizzo di un Cgm nel soggetto sano potrebbe portare a restrizioni alimentari non necessarie o a scelte dietetiche sbagliate.

### **Interpretazioni errate**

I Cgm vanno considerati ottimi strumenti per l'**autocontrollo glicemico** delle persone con diabete con evidenti benefici clinici, specie se utilizzati all'interno di un percorso educativo strutturato. Al contrario, **non ci sono ragioni valide per un utilizzo dei dispositivi nei soggetti sani**, salvo per ricerca o situazioni particolari e sempre su precisa indicazione medica, per evitare inadeguate interpretazioni dei dati.