

Longevità: prevenire il diabete (o controllarlo bene) mantiene più giovani

Robuste evidenze scientifiche confermano che gestire al meglio la glicemia scongiura l'«invecchiamento» di cellule e tessuti. Avere il diabete comporta un'età biologica cerebrale di 2-3 anni più elevata (Fonte: <https://www.corriere.it/salute/> 12 aprile 2025)



Chi ha il [diabete](#) guardandosi allo specchio potrebbe scoprire di avere la **pele meno idratata ed elastica**, con qualche **ruga** di troppo. O accorgersi di avere qualche **vuoto di memoria** in più rispetto al passato, ritrovandosi col dubbio che il cervello perda colpi.

Prove di invecchiamento

Molto probabilmente non è un'impressione perché avere la [glicemia alta](#) aggiunge anni alla carta d'identità, facendo **invecchiare prima** e più del dovuto cellule, organi e tessuti: lo hanno spiegato di recente gli esperti della Società Italiana di Diabetologia (SID), sottolineando come l'eccesso di zucchero nel sangue comprometta per esempio la capacità delle cellule staminali presenti in organi e tessuti di rigenerarli e così «ringiovanirli».

Si può fare tanto, però, per contrastare l'invecchiamento da diabete.

Uno studio del *Karolinska Institute* svedese su oltre 31 mila persone per esempio ha confermato che **già avere il pre-diabete**, ovvero una condizione in cui la glicemia ancora non è troppo alta ma è oltre il livello di guardia, **invecchia di sei mesi il cervello** rispetto a quello di un coetaneo con la glicemia nella norma, mentre avere il diabete comporta un'età biologica cerebrale di 2-3 anni più elevata rispetto a quella anagrafica.

Ma c'è anche una buona notizia: chi, nonostante il diabete, praticava regolarmente un'**attività fisica**, non fumava e non eccedeva con l'alcol riusciva a mantenere un cervello più giovane.



[GUARDA IL GRAFICO](#)

[Diabete, diagnosi e gestione](#)

Il «diabetageing»

Ed è proprio lo **stile di vita**, assieme a una gestione corretta della malattia con le giuste terapie, a fare la differenza e a contrastare davvero le «rughe da diabete».

Non siamo fatti per avere troppo zucchero in circolo: il diabete accelera l'invecchiamento di tutto l'organismo e durante l'ultimo congresso della Società Italiana di Diabetologia è stato usato il termine «**diabetageing**» proprio per definire le tante conseguenze negative dell'eccesso di glicemia sull'età biologica.

Le prove sono ormai tante e l'endocrinologo dell'Università di Bari **Sebastio Perrini**, per esempio, ha presentato dati molto chiari in merito agli effetti dannosi del diabete sulle cellule staminali:

«Obesità e diabete sono in grado di alterare la funzionalità delle cellule staminali del tessuto adiposo, per esempio», dice Perrini. «Questo compromette il normale ricambio cellulare e così i **tessuti invecchiano perché non possono auto-ripararsi**, la pelle quindi perde di elasticità e le [cellule di organi come cuore, reni e cervello vanno incontro a disfunzioni che ne accelerano l'invecchiamento](#)».



[ALIMENTAZIONE](#)

[Diabete e carboidrati: perché non bisogna eliminarli. I consigli su come mangiarli \(che fanno bene a tutti\)](#)

I meccanismi

I meccanismi con cui lo **zucchero in eccesso diventa «tossico»** sono tanti, come spiega la presidente Sid **Raffaella Buzzetti**: «L'iperglicemia innanzitutto favorisce la formazione di prodotti

avanzati della glicazione, gli *Advanced Glycation End products* o *Age*, un acronimo a dir poco evocativo visto che significa «età» in inglese. Gli Age, che derivano dal legame del glucosio con proteine e grassi, quando c'è iperglicemia si accumulano nei tessuti e ne alterano le funzioni: sono gli stessi presenti nella crosticina che si forma nei cibi cotti a lungo, perciò hanno la caratteristica di **irrigidire organi e tessuti**».

Nella pelle per esempio formano «ponti» molecolari fra le fibre di collagene ed elastina, irrigidendo il derma e accelerando l'invecchiamento cutaneo con tanto di **pelle asfittica e rughe precoci**.

Prosegue Buzzetti: «L'eccesso di glicemia poi aumenta i radicali liberi in circolo e quindi lo stress ossidativo, che è connesso allo sviluppo di numerose malattie e all'invecchiamento cellulare, ma ha anche un effetto negativo sull'infiammazione, perché porta al rilascio di numerose molecole **pro-infiammatorie**. L'85-90% delle persone con diabete è anche in sovrappeso od obeso e questo accresce ulteriormente l'[infiammazione cronica](#): il risultato è una sorta di “fuoco interno” sempre acceso che colpisce organi e tessuti, deteriorandoli. L'iperglicemia poi riduce l'efficienza dei mitocondri, le centrali energetiche della cellula, e anche questa compromissione della capacità di produrre energia contribuisce ad accelerare l'invecchiamento; infine, il glucosio in eccesso provoca danni diretti sul tessuto che riveste tutti i vasi sanguigni, l'endotelio dei capillari e delle arterie più grandi: come risultato, il deterioramento di tutti i tessuti e degli organi è più rapido, in ogni distretto dell'organismo».



[Diabete](#)

[Diabete: fattori inaspettati che possono far alzare la glicemia anche quando sembra di aver fatto tutto bene](#)

Che cosa fare

Gli effetti si fanno sentire dappertutto, ma la buona notizia è che si può fare tantissimo per restare giovani nonostante la minaccia del diabete.

Il primo passo sarebbe **evitare di ammalarsi**, perché la malattia non compare dalla sera alla mattina e **la glicemia si alza pian piano** spesso per colpa di stili di vita scorretti, come sottolinea Buzzetti: «Tutti dovremmo **evitare sovrappeso e obesità**, che favoriscono la comparsa del diabete, con un'adeguata e regolare attività fisica: bastano 30 o 40 minuti di camminata di buon passo tre volte alla settimana per ridurre il rischio di ammalarsi, **anche solo non usare l'ascensore** per

salire le scale può aiutare parecchio a mantenere il peso nei limiti. Altrettanto importante **una dieta povera di zuccheri semplici e grassi saturi**: sappiamo che scegliere invece i carboidrati complessi (*come quelli presenti nei legumi o in pane, riso e pasta integrali, ndr*) e i grassi insaturi vegetali (come l'olio di oliva) può ridurre fino al 50 per cento la probabilità di diabete. Per questa malattia esiste però una **predisposizione genetica**: chi ha un genitore che ha sofferto di diabete ha un rischio del 20-25 per cento più alto di ammalarsi. Se mamma e papà sono entrambi diabetici la probabilità sale ancora di più, perciò in chi ha una familiarità l'attenzione allo stile di vita è ancora più necessaria. Lo stesso vale per chi ha già avuto la diagnosi», prosegue Buzzetti.

I farmaci

«Anche le persone con un diabete già diagnosticato possono ancora frenare l'invecchiamento migliorando lo stile di vita e soprattutto ottenendo un **buon controllo metabolico** e quindi valori di glicemia nella norma attraverso le terapie. Gli agonisti Glp-1 per esempio proteggono cuore, reni e cervello dal declino da iperglicemia riducendo il rischio di infarti, scompenso cardiaco, insufficienza renale cronica e decadimento cognitivo: sono allo studio, inoltre, anche per prevenire e trattare la malattia di Alzheimer. I nuovi doppi agonisti Glp1/Gip controllano in modo molto efficace peso e glicemia e possono anch'essi rallentare l'invecchiamento da diabete di organi e tessuti; lo stesso vale per gli inibitori Sglt2, che proteggono molto bene reni e cuore».

Quel che più conta, però, è **conoscere la propria glicemia misurandola a partire dai 30-35 anni**, specialmente se si ha familiarità per diabete o fattori di rischio come sovrappeso, obesità, sedentarietà, ipertensione; soprattutto, è bene non sottovalutare mai una glicemia più alta del **valore soglia di 100 mg/dl**, proprio per interrompere sul nascere la «marcia» verso il diabete e una vecchiaia anticipata.