



UTILITÀ DELLA “CONVERSATION MAP” COME STRUMENTO PROPEDEUTICO AL CALCOLO DEI CHO NEL DIABETE DI TIPO 1

Garofalo MR¹, Romeo LMC², Chiavetta A¹, Faldetta F², Motta RM¹, Sipione C¹, Pezzino V^{1,2}

¹Diabetologia, A.O. Cannizzaro, Catania e ²Dipartimento di Bio-medicina Clinica e Molecolare dell'Università di Catania

PREMESSA: Il calcolo dei carboidrati (CHO) si è dimostrato efficace nel miglioramento del compenso glicometabolico e della qualità di vita nei diabetici di tipo 1 (DM1), ma non sempre ha successo in tutti i pazienti. La Conversation Map per soggetti con DM1 (CM1) è un recente strumento didattico interattivo che coinvolge piccoli gruppi di pazienti che confrontano i loro vissuti, passati e presenti, esprimendo liberamente le difficoltà di convivere con il diabete..

SCOPO: Verificare se l'uso della CM1 può essere predittivo del successo o meno del calcolo dei CHO nei singoli pazienti.

CASISTICA E METODI

Sono stati istruiti al calcolo dei CHO 41 pazienti con DM1: di questi, 25 lo praticano con beneficio (gruppo «Calcolo CHO»), mentre 16 lo hanno abbandonato (gruppo «Drop out»). Un facilitatore non diabetologo ha somministrato la CM1 a tutti i pazienti, con particolare riferimento alle emozioni e ai sentimenti passati (diagnosi) e presenti, che il paziente nutre nei confronti della malattia.



Caratteristiche cliniche dei pazienti con DM1 che utilizzano il calcolo dei CHO e dei Drop out (media ± DS):

	CALCOLO CHO	DROP OUT
N. Pazienti	25	16
Sesso (M/F)	8/17	9/7
Età (anni)	27±14	29±15
Durata del DM (anni)	14±11	13±14
Peso (Kg)	61±12	69±14
HbA1c (%)	7.6±0.8	8.3±1.1**

**p≤ 0.01

Risultati ottenuti con la “Conversation Map” nei pazienti che utilizzano il Calcolo dei CHO e nei Drop out (media ± DS):

	CALCOLO CHO (n.25)	DROP OUT (n.16)
Relazione positiva con la famiglia	20 (80%)	11 (69%)
Rapporto positivo col diabetologo	25 (100%)	16 (100%)
Sentimenti positivi alla diagnosi	0 (0%)	0 (0%)
Sentimenti positivi «ora»	22 (88%)	6 (37,5%) **
Accettazione DM1	17 (68%)	5 (31%) *
Vita sociale col diabete	22 (88%)	10 (62,5%)*

*p≤ 0.05 ; **p≤ 0.01

CONCLUSIONI

Tra i due gruppi (gruppo “Calcolo CHO” e gruppo “Drop Out”), sono state riscontrate differenze significative relativamente alle emozioni e ai sentimenti nei confronti della malattia.

La CM1 è uno strumento semplice ma efficace per comprendere la realtà interiore del paziente e se ha elaborato adeguatamente le varie fasi della malattia. Riteniamo utile far precedere la somministrazione della CM1 all'istruzione al calcolo CHO per evitare che l'eventuale drop out sia vissuto dal paziente come ulteriore fallimento-frustrazione.

RISULTATI



Nel quadro dell'educazione alimentare del paziente diabetico di tipo 1, è stato recentemente proposto:

il metodo del **conteggio dei carboidrati**

(o calcolo dei carboidrati o CHO counting)

Consente:

- di fare una stima del contenuto in carboidrati di un pasto



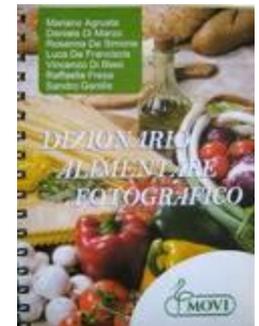
- di calcolare il bolo insulinico corrispettivo da somministrarsi (anche a fronte della glicemia capillare riscontrata in quella circostanza).

ATTIVITA' EDUCAZIONALE

Suddivisa in 6 incontri individuali e di gruppo.

Le attività didattiche dei vari incontri comprendevano:

- la conoscenza di macro- e micronutrienti e il loro ruolo sull'andamento glicemico;
- la lettura e il commento del diario alimentare;
- la stima del contenuto in CHO degli alimenti;
- la stima del contenuto dei piatti o del peso dei singoli alimenti (rapporto peso-volume);
- la spiegazione del significato del fattore di sensibilità insulinica (FSI) e del rapporto I/CHO;
- lo sviluppo della capacità di modificare la terapia insulinica.



Il Calcolo dei Carboidrati

Le tre fasi per l'apprendimento del Calcolo dei Carboidrati:

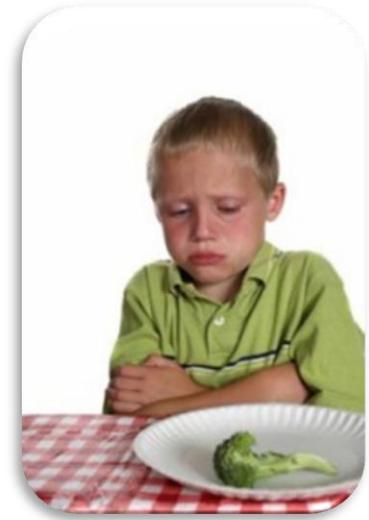
- 1
 - Conoscere macro- e micronutrienti e il loro ruolo sull'andamento glicemico;
 - Stimare il peso dei singoli alimenti e del contenuto dei piatti (rapporto peso-volume);
 - Stimare il contenuto in CHO degli alimenti;
- 2
 - Saper scambiare gli alimenti contenenti CHO, mantenendone costante l'apporto al singolo pasto;
- 3
 - Calcolo del rapporto I/CHO e del fattore di sensibilità insulinica (FSI).

CONCLUSIONI

Il calcolo dei carboidrati si è rivelato un prezioso strumento, efficace nel migliorare:

Il **compenso glicemico**

- Riduzione del picco glicemico post-prandiale
- Minor numero di episodi ipoglicemici
- Ridotta variabilità glicemica
- Riduzione dei valori di emoglobina glicata (HbA1c)



La **qualità della vita**

- Maggiori capacità di autogestione
- Riduzione dei sentimenti negativi correlati alla malattia (ansia/paura, rassegnazione, sfiducia in se stessi)
- Maggiori conoscenze relative all'alimentazione e libertà nelle scelte alimentari.



IL CALCOLO DEI CALCOLO DEI CARBOIDRATI

Consente:

- di fare una stima del contenuto in carboidrati di un pasto



- di calcolare il bolo insulinico corrispettivo da somministrarsi (anche a fronte della glicemia capillare riscontrata in quella circostanza).



- Maggiore flessibilità nella scelta dei cibi
- Autogestione «consapevole» della propria alimentazione e malattia (Empowerment).



Argomenti affrontati ad ogni incontro

1. Le sensazioni e le emozioni che possono accompagnare la convivenza con il diabete:
 - Alla diagnosi
 - Ora
2. Relazione e ruolo dei familiari nella gestione con il diabete;
3. Vita sociale con il diabete;
4. Relazione e ruolo del diabetologo.

CONCLUSIONI

La Conversation Map per il diabete di tipo 1 è uno strumento semplice ed efficace per individuare la realtà emotiva del paziente, identificarne il momento psicologico e capire se le varie fasi della malattia sono state adeguatamente elaborate.

La Conversation Map può avere un valore predittivo del successo (o meno) del metodo del calcolo dei carboidrati.

La somministrazione della Conversation Map può precedere l'istruzione al calcolo dei carboidrati per selezionare i pazienti che potranno trarne beneficio.