

Diabete e Guida

«*Buoni valori glicemici*
– *Buon viaggio!*»



Edizione riveduta e aggiornata settembre 2013



www.diabetesuisse.ch
Per donazioni: CCP 80-9730-7



Associazione Svizzera per il Diabete
Association Suisse du Diabète
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

Perché prendere delle misure di prevenzione?

Degli studi hanno dimostrato che i diabetici non sono verosimilmente più degli altri automobilisti all'origine degli incidenti della circolazione. Tuttavia, l'ipoglicemia è sovente la causa frequente d'incidenti. Basta un tasso della glicemia inferiore a 4 mmol/l (70 mg/dl) e l'attitudine alla guida dell'automobile diminuisce in modo sensibile.

Perché l'ipoglicemia al volante è così pericolosa?

L'ipoglicemia riduce la capacità di concentrazione e di reazione che si accompagna ad una alterazione dello stato di coscienza, con conseguenze catastrofiche se siete al volante della vostra automobile.

Al volante non potete fare affidamento sulla vostra percezione dell'ipoglicemia! La guida esige una maggiore concentrazione e, pertanto, l'ipoglicemia viene avvertita molto meno bene del solito.

Quale potrebbe essere la causa della vostra ipoglicemia?

Le ipoglicemie possono verificarsi se siete in cura con l'insulina oppure se prendete certi medicinali che possiedono un potere ipoglicemizzante (ossia che riducono il tasso dello zucchero nel sangue) come, ad esempio, le sulfaniluree oppure i glinidi. Se si

assumono pastiglie quali la metformina, inibitori della DPP-4, l'acarbosi od i glitazoni, le ipoglicemie sono praticamente inesistenti.

Due sono le cause più frequenti d'ipoglicemia al volante: se saltate un pasto, se prendete un pasto senza o con pochissimi carboidrati oppure se avete fatto uno sforzo fisico importante nelle ore che precedono la guida.



Quali sono i segni associati ad una ipoglicemia?

- Vedete doppio
- Avete difficoltà a concentrarvi
- Avete improvvisamente caldo ed incominciate a sudare
- Vi sentite improvvisamente molto stanco
- Avete improvvisamente molta fame
- Accusate improvvisamente un forte mal di testa
- Sentite improvvisamente delle palpitazioni oppure un formicolio attorno alle labbra
- Diventate facilmente più irascibile del solito
- Accusate altri sintomi che avvertono abitualmente quando siete in ipoglicemia

Controllate sempre la glicemia prima di mettervi al volante!

Benché una glicemia tra 4 e 6 mmol/l (tra 70 e 110 mg/dl) viene considerata ottimale, al volante d'un veicolo può essere pericolosa e la prudenza è di rigore! Insomma: prima di mettersi al volante controllate sempre la glicemia!

Iscrivete la vostra glicemia nel libretto oppure utilizzate un apparecchio che memorizza i risultati: ciò potrebbe esservi utile ed a vostra discolpa in caso d'incidente. Inoltre:

- Se la vostra glicemia è inferiore a 5 mmol/l (90 mg/dl) ingerite 15–20 g di zucchero e ricontrollate la glicemia dopo 20 minuti.
- Se la vostra glicemia è tra 5 e 7 mmol/l (90–120 mg/dl) prendete precauzionalmente 10g di zucchero.

Non prendete MAI il volante con una glicemia inferiore a 5 mmol/l.

Quali altre precauzioni sono necessarie?

Se prendete il volante dopo una gita a piedi la cui durata è superiore a 30 minuti e se non avete preventivamente ridotto la vostra dose d'insulina e qualora la vostra glicemia si situasse tra 5 e 6 mmol/l (90–110 mg/dl), allora è indispensabile ingerire 20 g di zucchero prima di partire e 10 g ogni ora. Se, al contrario,

voi avete ridotto la dose d'insulina e la vostra glicemia si situasse tra 5 e 6 mmol/l (90–110 mg/dl), allora 10 g di zucchero sono sufficienti.

L'alcool può favorire l'apparizione d'una ipoglicemia e contribuisce a diminuire la percezione: pertanto, evidentemente il vostro tasso di alcoolemia deve essere uguale a zero!

A che cosa fare attenzione durante il viaggio?

Per i lunghi viaggi: mangiate ad intervalli regolari. Fate una pausa dopo 1 ora o 1 ora e ½, controllate la vostra glicemia e se quest'ultima oscilla tra 5 e 6 mmol/l (90–110 mg/dl) prendete 10 g di zucchero.

Fermatevi immediatamente se avvertite i primi sintomi d'ipoglicemia ed ingerite subito 20 g di zucchero.

Non esitate a mettervi sulla corsia di emergenza od anche in un posteggio proibito. Accendete le luci di emergenza intermittenti e spegnete il motore.

Dopo una ipoglicemia, aspettate almeno 30 minuti prima di mettervi in moto e riprendere il viaggio soltanto se non avvertite più nessun sintomo di ipoglicemia ed alla condizione che la vostra glicemia sia superiore a 6 mmol/l (110 mg/dl).

Se possibile, cedete il volante ad un vostro passeggero.

Che cosa portare nella vostra vettura?

Abbiate sempre alla vostra portata dei glucidi ad assorbimento rapido e non dimenticate d'avvertire i passeggeri dove li avete messi.

Non dimenticate di portare, a titolo preventivo, degli spuntini a base di glucidi. Bisogna tener conto dei rischi della circolazione: code, rallentamenti, deviazioni, incidenti o guasti del vostro veicolo ecc., che potrebbero prolungare inaspettatamente la durata del vostro viaggio.

Per premunirvi contro una eventuale ipoglicemia portate con voi dei glucidi ad assorbimento rapido, come ad esempio: 1.5 dl di Dextro-Energen liquido, oppure 2 dl di Coca-Cola normale (non quella „light“), oppure 2 dl di succo di frutta.

Per gli spuntini: una barretta di cereali oppure una frutta.

La tabella del foglio annesso vi fornisce degli esempi di glucidi che vi permettono di ottenere un „ri-zuccheraggio“ immediato ed uno spuntino.

Dove procurarmi delle informazioni supplementari?

Presso l'istituto di medicina legale / medicina del traffico:

Dr. med. Rolf Seeger, Kurvenstrasse 31, 8006 Zurigo

Presso l'associazione del diabete della vostra regione:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565 Helvetiaplatz 11	3005 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes Beratungsstelle Biel	Bahnhofplatz 7	2502 Biel	T. 032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	T. 027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	T. 041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	36 av. du Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Con il gentile supporto di:

SANOFI DIABETES 



Che cosa dovete avere a portata di mano?

In caso di ipoglicemia: glucidi ad assorbimento rapido, che permettono una veloce risalita del tasso glicemico.

Essi contengono circa 20 g di glucidi, ossia:

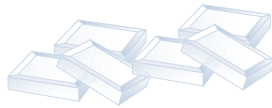


2 dl di bevanda
zuccherata



2 dl di succo di frutta

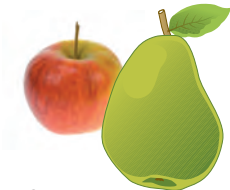
6 quadretti di zucchero d'uva
(Dextro Energen) oppure 4 zollette
di zucchero commestibile



Spuntino: glucidi ad assorbimento lento, ma in grado di prevenire il rischio di ipoglicemia.

(Una porzione corrisponde a circa 10 g di glucidi.)

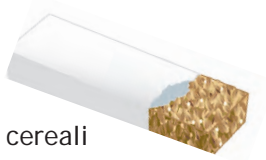
Per uno spuntino di 20 g combinare due degli snacks proposti:



una frutta



3 Darvida



una barretta di cereali