

# IL PIEDE DIABETICO

Prima di iniziare a trattare l'argomento, voglio chiarire che quanto scritto in questa pagina, viene riportato unicamente a scopo illustrativo. Infatti, va subito detto che allo stato attuale e con le moderne terapie, le complicazioni qui descritte possono essere sicuramente evitate.

Mi viene spontaneo un esempio. Quando ci si imbarca su un aereo o su una nave, ci vengono offerti dei libretti di istruzione su come comportarsi in caso di naufragio o atterraggio di emergenza: non per questo il messaggio da cogliere è che l'aereo o la nave finiranno con lo schiantarsi al suolo od affondare.

Leggete quindi queste pagine con serenità, con l'unico scopo di meglio comprendere e conoscere il diabete.

---

## IL PIEDE DIABETICO

I piedi sono tra le parti del corpo più vulnerabili per le complicanze diabetiche. È quindi utile dedicarvi una sezione a parte. La mancata prevenzione e cura di queste complicanze può portare, a lungo andare, alla claudicatio e, nei casi estremi, all'amputazione di parte o dell'intero arto.

Il piede è una delle parti del corpo più esposta quotidianamente a colpi e sofferenze di ogni genere. Nei diabetici, col tempo, questi danni ripetuti possono portare a ferite che si cicatrizzano lentamente o a infezioni difficili da curare e, in alcuni casi più gravi, richiedono l'intervento del chirurgo.

Alla base ci sono due motivi. Il primo è un ridotto flusso di sangue negli arti inferiori (soprattutto dal ginocchio al piede), causato dal restringimento delle arterie, uno degli effetti più comuni del diabete. Il secondo è la progressiva distruzione dei nervi che arrivano al piede, che causa una riduzione della sensibilità (anche di quella al dolore) e della capacità di movimento, e che facilita, a sua volta, la comparsa delle lesioni.

Quando il flusso di sangue alla gamba si riduce, compaiono: crampi al polpaccio o al piede, che si accentuano camminando e si riducono con il riposo (nelle forme più gravi il dolore è presente anche a riposo, e si fa più intenso di notte), e la sensazione di avere il piede freddo. La pelle del piede è pallida, fredda, lucida e sottile (il pallore aumenta in posizione sdraiata e quando si solleva la gamba, che diventa invece rossa o violacea se la si appoggia a terra). Altri segni che devono far sospettare un disturbo della circolazione locale sono la presenza di ulcere sull'alluce, sul quinto dito, sul tallone e tra un dito e l'altro. Le ulcere sono aree in cui al posto della pelle si forma una piaga circondata da un alone rosso, che tende a infettarsi.

I disturbi che dipendono, invece, dal danno dei nervi sono: pelle secca, disidratata, con numerosi calli; eventuali cambiamenti della sensibilità; la

riduzione del volume dei muscoli; la presenza di ulcere circolari sulla pianta dei piedi, profonde talvolta fino alle ossa; il gonfiore di piedi e caviglie. Le ulcere sono provocate anche da sofferenze apparentemente minime (per esempio dall'utilizzo di scarpe strette), da oggetti taglienti (forbici) o da fonti di calore (scaldini e borse dell'acqua calda).