



SENSOR-ISSIMO

IL PRESIDENTISSIMO PENSIERO
SUL MONITORAGGIO IN CONTINUO DELLA GLICEMIA

Oramai ho testato il sensore in diverse occasioni e penso di poter esprimere un giudizio avveduto avendo fatto come si dice i "compiti a casa". Il sensore, allo stato della tecnologia, è ancora uno strumento delicato e non del tutto affidabile se non si è meticolosi fino in fondo nell'applicazione e nell'utilizzo. Ogni particolare va curato e alcuni accessori forniti sono assolutamente da migliorare. Innanzitutto i cerotti e la salviettina disinfettante non vanno bene. Al posto del disinfettante, che lascia un velo di sostanza appiccicosa che impedisce al cerotto di ben aderire, sostituire il classico alcool denaturato per disinfettare. Il cerotto va inoltre fissato con cura e ce ne sono in commercio di alternativi e meglio funzionanti. Fin che si tratta di utilizzarlo da sedentari o per un'oretta/due di corsa è un conto, applicarlo su un rocciatore, un corridore di montagna, o una prova di lunghissima durata è altro affare.

Dopo tante prove, ho finalmente trovato la posizione migliore per il sensore, ovvero il braccio. L'unica difficoltà è l'applicazione da soli, ma con un po' di pratica si impara l'arte e poi basta chiedere aiuto a qualche familiare o amico, o a una bella ragazza che passa di lì per caso.

Sul braccio, inoltre, applicando una fascia elastica adesiva (tipo quella che usano i pallavolisti per fasciarsi le caviglie) è possibile proteggere e fissare ancor meglio il sensore ed evitare che si stacchi a causa del sudore o dello sfregamento. Il braccio, solitamente scoperto almeno in estate, si imbratta meno di sudore e non c'è sfregamento contro il tessuto degli indumenti.

Sulla fasciatura inoltre con un pennarello possiamo scrivere frasi goliardiche o dediche come si fa sulle ingessature.

Infine fondamentale il timing della calibratura: va fatta "a bocce ferme" ... con valori stabili e senza azioni perturbanti (poco dopo aver mangiato o aver fatto un bolo). Più stabile e neutra è la calibratura, meglio funziona il sensore con addirittura valori identici al glucometro.

Precisazione finale o quasi ... nonostante i produttori parlino di "real time" si tratta di una "diretta differita" ... è come vedere una partita di calcio con venti minuti di ritardo ... è comunque utile ... dipende cosa cerchiamo dal sensore ... se cerchiamo la verità assoluta, la risposta ad ogni nostro problema, siamo lontani. Se cerchiamo uno strumento complementare di aiuto da integrare a tutto il resto, invece è fantastico.

Anche il sensore non è Dio, così come non lo siamo noi e non lo è il nostro diabetologo o il ricercatore dell'istituto blasonato. Il diabete va gestito con la testa e per quello che è: una malattia cronica e non acuta. Così i valori vanno visti, letti, interpretati, non presi come puntuali. Ci vuole una sensibilità anche qui. E' questa la cosa più insopportabile per la gran parte dei diabetici. Il fatto che non ci sono certezze. E si incazzano come iene ... il sensore non funziona, ma qui, ma là ... Non ci sono certezze ... anch'io le vorrei, ma mi affido

all'esperienza e alla conoscenza di me stesso, inclusa la possibilità di non conoscermi abbastanza.

Filosofia spicciola a parte, in conclusione ritengo il sensore uno strumento validissimo e indispensabile come complemento nella terapia, sempre se e quando funziona. Quindi invito i produttori a migliorarne la funzionalità, l'applicabilità e a ridurne il più possibile l'invasività. Perché se non funziona o funziona male può rivelarsi un boomerang e, nelle persone più ansiogene e impulsive, portare ad azioni esagerate con conseguenti rischi o peggioramenti nella qualità della vita e della propria gestione metabolica.

In attività fisica strenua, o in competizione, se non funziona bene, da valore aggiunto diventa un problema che può condizionare la prestazione, la serenità e l'equilibrio della persona/atleta. Quindi prima di portarlo in situazioni "importanti" è bene testarlo un bel po' di volte ... io così ho fatto, ne ho perso uno per le valli delle prealpi bresciane, ho commesso errori di valutazione importanti alla maratona di le Mont Saint Michel ... ora mi sento di saperlo utilizzare abbastanza bene anche se devo migliorare nella metodica di applicazione. Sono per natura irruento e poco meticoloso e dunque spesso non curo la fase dell'installazione. Il buon Grippo insegna che se sei paziente e certosino il sensore non si stacca e funziona benino.

Quindi ben vengano tutti gli strumenti a nostra disposizione. Io non sento la necessità di averlo addosso 365 giorni all'anno, ma comprendo che una settimana ogni tanto provarlo ci aiuta ad avere conferme o smentite sulla nostra gestione. Anzi portarlo troppo a mio avviso può essere diseducativo ... ci fa inseguire le curve delle glicemie anziché gestirle o meglio pilotarle. Nelle persone senza testa o senza predisposizione all'utilizzo della testa forse questo va bene. Ma dove c'è testa e impegno meglio utilizzarlo per capire i nostri trend e trovare una soluzione adatta e non come osservatorio delle nostre glicemie al solo fine di dire ... beh io sono così e non riesco a cambiare... dunque mangio se sono basso, mi bolo se sono alto.

Insomma, siamo sempre lì, a costo di diventare noioso, lo strumento principe a nostra disposizione è la testa.

Facessero uno studio scientifico sull'importanza di un diario ben compilato, conta dei carboidrati, attività fisica e conoscenza dei macronutrienti e delle cinetiche delle insuline, credo che si otterrebbero risultati migliori sulla glicata e sulla qualità della vita delle persone con diabete di gran lunga superiori a qualunque microinfusore, patch pump, sensore o altro sistema di infusione e monitoraggio integrato con la benedizione di diabetologi, endocrinologi e dottoroni vari. W l'uso della testa e un benevolo vaffanculo a tutti!