

Le pillole di Diabete Facile

“Usare il CGM”

Che cos'è un CGM ?

Il CGM, Monitoraggio Continuo della Glicemia, è un apparecchio che misura la glicemia continuamente, di solito ogni 5 minuti, giorno e notte, senza intervento umano.

Le letture sono mostrate su un apparecchio, che può essere il cellulare del paziente, o un sistema dedicato.

Nello schermo, oltre alla glicemia del momento, si possono avere altre informazioni: un grafico che mostra come la glicemia è cambiata nelle ultime ore; uno schema col Time in Range, la percentuale di tempo in cui la glicemia si è mantenuta nell'intervallo accettabile, quella in cui è stata troppo alta o troppo bassa.

A che serve ?

Il metodo tradizionale per conoscere la glicemia è la puntura del dito, per mettere una goccia di sangue su una striscia e leggere la glicemia su un apparecchio. Con questo metodo si hanno poche informazioni al giorno, e nessuna informazione su quello che succede fra una misura e l'altra.

Col CGM l'informazione sulla glicemia è **continua**. In qualsiasi momento basta guardare il cellulare per sapere non solo la glicemia al momento, ma anche il percorso fatto per arrivare a quel valore, in particolare eventuali ipoglicemie o iperglicemie in precedenza.

Chi si abitua all'uso del CGM non saprebbe più concepire una vita in cui questa informazione mancasse.

Come funziona ?

Il CGM è un sensore di qualche centimetro, che si attacca alla pelle, di solito sul braccio, e inserisce un sottile ago nel tessuto sottocutaneo. Le letture vengono trasmesse via radio al cellulare.

Il sensore funziona per 1-2 settimane, poi si deve sostituire.

E' importante notare che il glucosio misurato non è quello nel sangue, ma nel sottocute. Ci può essere differenza fra i due, specie durante una rapida salita o discesa della glicemia. Si legge la glicemia di 15-20 minuti prima.

Quale CGM ?

Ci sono diversi modelli, in concorrenza fra di loro: **G6** e **G7** della Dexcom; **Libre 2** e **3** di Abbott; **Guardian** di Medtronic; **Eversense**. Quest'ultimo differisce dagli altri perché si installa sotto pelle e dura 6 mesi o 1 anno.

Le linee guida sulla gestione del diabete dicono che tutti i diabetici di **Tipo 1** dovrebbero avere un CGM. Per il Tipo 2 l'uso sta cominciando a diffondersi, in genere su base volontaria.

Il costo è alto, qualche migliaio di euro l'anno.

Il **Servizio Sanitario Nazionale** fornisce gratis il CGM ai diabetici di Tipo 1.

Vantaggi e svantaggi

Il vantaggio è la **conoscenza continua della glicemia**. I grafici del passato permettono di conoscere l'andamento anche quando non si è guardato al momento, per es. al mattino si può vedere **l'andamento nella notte**.

Il paziente si rende conto immediatamente dell'effetto di alcune azioni, per es. dei **pasti**, e della bontà del trattamento con insulina.

I CGM possono anche trasmettere le letture in rete. Questo permette ai **familiari** di conoscere continuamente lo stato della persona lontana, ed è di grande valore per il **medico** per migliorare la cura.

Il CGM è la base per sviluppi tecnologici ancora più avanzati. In un **AID**, Somministrazione Automatica di Insulina, un programma legge continuamente il CGM e regola momento per momento l'insulina da dare.

Il principale svantaggio è la necessità di avere un **apparecchio attaccato al corpo** continuamente e di sorvegliare che non si stacchi. Per alcuni si può essere sommersi da **troppi dati**, con sviluppo di ansia.