

**Comunicato stampa**  
**Roma, 25 giugno 2026**

## **Caldo e diabete: il caso Zverev riporta l'attenzione sulla gestione della glicemia in estate**

- ***Una probabile disfunzione del sensore per la glicemia, che ha messo in difficoltà il tennista tedesco durante la semifinale di Halle riporta l'attenzione su un problema diffuso: le alte temperature possono complicare la gestione del diabete e alterare il funzionamento dei dispositivi per il monitoraggio continuo del glucosio (CGM)***
- ***I consigli degli esperti della Società Italiana di Diabetologia su cosa sapere per evitare che il caldo estivo diventi un rischio per il controllo del diabete***

Lo scorso fine settimana, durante la semifinale del torneo di Halle, Alexander Zverev ha richiesto un *timeout* medico per un problema legato al suo diabete di tipo 1. "Ho avuto enormi problemi con la glicemia perché il sensore che uso mi ha dato una lettura sbagliata. Indicava valori molto alti quando in realtà erano bassi, così mi sono iniettato molta più insulina di quanto avrei dovuto", ha dichiarato il numero tre del mondo dopo il match. Per compensare la grave ipoglicemia che ne è scaturita, durante la partita il campione ha dovuto consumare circa 350 grammi di zucchero (l'equivalente di 10 lattine di cola). "Mi sentivo malissimo ma è il primo episodio del genere in nove anni di monitoraggio continuo". L'episodio, per quanto raro nella sua entità, è spiegabile con il grande caldo che, oltre a rendere difficile la gestione del diabete, può mettere sotto stress anche i sistemi di monitoraggio continuo del glucosio (CGM).

### **Gli effetti del caldo sulle persone con diabete**

Le temperature elevate hanno un impatto diretto anche sull'organismo. "La sudorazione abbondante – spiega la professoressa **Raffaella Buzzetti**, Presidente della Società Italiana di Diabetologia (SID) - favorisce la disidratazione, che a sua volta può 'concentrare' il sangue, elevare la glicemia e interferire con il corretto assorbimento dell'insulina. Il caldo infatti determina anche una vasodilatazione cutanea che accelera l'assorbimento dell'insulina iniettata, aumentando il rischio di ipoglicemie improvvise, soprattutto se ci si muove o si fa sport nelle ore più calde. Durante le ondate

di calore il rischio di oscillazioni rapide e di episodi ipoglicemici aumenta in modo significativo, in particolare nei bambini e nei giovani con diabete di tipo 1. Anche l'esposizione prolungata al sole, se causa scottature, costituisce uno stress per l'organismo, che porta ad un aumento della glicemia. Per questo è opportuno restare all'ombra nelle ore più calde e proteggere la pelle con creme solari ad ampio spettro”.

### **Perché il caldo può modificare la lettura della glicemia con i sensori**

I sensori per il monitoraggio continuo della glicemia, presidi preziosi che hanno cambiato la vita alle persone con diabete, misurano il glucosio attraverso una reazione enzimatica calibrata sulla temperatura corporea, intorno ai 37°C. “Un'esposizione prolungata a temperature ambientali molto elevate – spiega la professoressa Buzzetti – può alterare questa chimica e generare letture errate o instabili. Anche la sudorazione eccessiva e l'umidità possono indebolire l'adesivo che fissa il sensore alla pelle: un sensore che si stacca parzialmente o si sposta altera il microambiente sottocutaneo in cui avviene la misurazione, con conseguenti letture poco attendibili. Il calore prolungato può inoltre incidere sulla durata della batteria del trasmettitore e sulla trasmissione del segnale allo *smartphone*. Per questo, di fronte ad una lettura di glicemia ‘sospetta’ è bene fare un controllo con un glucometro tradizionale (la ‘punturina’ al dito), prima di adottare misure correttive che potrebbero rivelarsi sbagliate”.

### **Attenzione anche a insulina, strisce e altri presidi**

Il calore eccessivo può accelerare la degradazione dell'insulina, riducendone l'efficacia. “I flaconi non ancora aperti vanno conservati in frigorifero tra 2°C e 8°C – ricorda la Presidente SID – mentre quelli in uso possono restare a temperatura ambiente, ma in genere fino a circa 25-30°C (bisogna seguire le indicazioni del produttore). Anche le strisce reattive e i glucometri possono perdere precisione se esposti a temperature troppo elevate. È quindi importante non lasciare mai insulina, sensori di scorta o strisce in macchina, alla luce diretta del sole o in ambienti privi di climatizzazione; in estate è meglio utilizzare borse termiche per il trasporto”.

### **I consigli pratici degli esperti della Società Italiana di Diabetologia SID per una gestione del diabete a prova di estate bollente**

- **Bere a sufficienza:** aumentare l'assunzione di liquidi durante la giornata, prediligendo l'acqua, per prevenire la disidratazione
- **Custodire correttamente farmaci e presidi:** non lasciare mai insulina, sensori di scorta o strisce reattive in auto o sotto il sole; utilizzare contenitori termici durante i viaggi e le uscite all'aperto
- **Proteggere il sensore:** indossare abiti leggeri e traspiranti sopra il dispositivo ed evitare l'esposizione diretta e prolungata al sole; applicare il sensore su pelle pulita e asciutta, ricorrendo se necessario a cerotti adesivi aggiuntivi nelle giornate più umide

- **Controllare più spesso la glicemia:** caldo, attività fisica ed esposizione solare possono far variare rapidamente i valori; in caso di letture improvvise e poco coerenti con i sintomi percepiti, è sempre opportuno verificare con un controllo tradizionale (glucometro)
- **Evitare di fare sport nelle ore più calde:** la vasodilatazione da caldo e attività fisica accelera l'assorbimento di insulina e può dare ipoglicemia; aumenta il rischio disidratazione e il rischio 'colpo di calore', soprattutto nel diabete di lunga durata per una termoregolazione meno efficiente; le letture del CGM possono risultare meno affidabili
- **Proteggersi dal sole:** cappelli, occhiali e creme solari riducono il rischio di scottature, che possono far innalzare la glicemia
- **Consigliarsi con il proprio team diabetologico:** in caso di variazioni frequenti dei valori glicemici durante l'estate, può essere utile valutare insieme allo specialista eventuali aggiustamenti della terapia
- **Far attenzione ai piedi:** evitare di camminare scalzi (ma attenzione anche a sandali e infradito) e prestare attenzione anche alle piccole lesioni cutanee, che nelle persone con diabete possono complicarsi più facilmente

Lo stesso Zverev, archiviata la sconfitta di Halle, ha confermato che l'episodio non lo preoccupa in vista di Wimbledon, al via il 29 giugno. "Ma la sua disavventura – conclude la professoressa Buzzetti – pur riguardando un atleta professionista con un team medico dedicato, ricorda a tutte le persone con diabete l'importanza di adottare queste semplici precauzioni quando le temperature si impennano".

**Ufficio Stampa SID – Società Italiana di Diabetologia**

Maria Rita Montebelli - +39 335 318642 – mariarita.montebelli@gmail.com

Andrea Sermoni - +39 334 1181140 – an.sermoni@gmail.com