

Capire il diabete » [Cos'è il diabete?](#)

## Il glucosio e il suo metabolismo



- È il più semplice degli zuccheri (carboidrati e glucidi).
- Il nostro organismo lo ricava, attraverso la digestione, a partire da carboidrati complessi come quelli presenti nella pasta, nelle patate, nel riso, nel pane.
- Perché possa essere utilizzato come fonte energetica sono necessari due ormoni: l'insulina e il glucagone, il cui rilascio è strettamente correlato al livello del glucosio presente nel sangue (glicemia). Quando la glicemia aumenta viene indotta la secrezione di insulina, quando la glicemia si abbassa, viene stimolata la sintesi di glucagone. In questo modo viene raggiunta una situazione di equilibrio tra la quantità di glucosio circolante e l'energia a disposizione.
- Il glucosio viene immagazzinato come glicogeno nel muscolo e nel fegato (fonte energetica a rapido rilascio) e come acidi grassi che - a loro volta - trasformati in trigliceridi, si accumulano nel tessuto adiposo (fonte energetica a lento rilascio).