



GIORNATA  
MONDIALE DEL  
**DIABETE**  
7-13 NOVEMBRE 2016

## DIABETE: OCCHIO AL TUO STILE DI VITA

Oltre tre milioni e mezzo di persone in Italia hanno il diabete di tipo 1 o di tipo 2. Il diabete è una malattia cronica, degenerativa, che può portare gravi complicanze. Ha un costo molto elevato per le persone e la società.

Lo sapevi che 1 italiano su 12 ha il diabete o è a rischio di averlo, e non sempre lo sa?

È infatti possibile avere il diabete per anni senza accorgersene.

**Tieni gli occhi aperti su di te**

**diabete italia**  
onlus

  
**Giornata Mondiale del Diabete**  
14 Novembre

Più di 200 milioni di persone nel mondo sono colpite da diabete. Questo numero è destinato a crescere nei prossimi anni in conseguenza non solo dell'aumento della popolazione e della durata media di vita, ma anche della mancanza di esercizio fisico e dell'alimentazione poco corretta. Nel 2026, se non realizzeremo una prevenzione efficace, ci saranno 350 milioni di diabetici.



### IMPARA A RICONOSCERLO

*Quasi sempre è possibile rimandare o annullare l'appuntamento con il diabete di tipo 2. Chi sa di essere a rischio, perché sovrappeso o per ragioni familiari è in pole position e può iniziare già oggi a cambiare qualcosa nelle proprie abitudini.*



### Ti piace se ti muovi

La parola d'ordine è MOVIMENTO. Ogni attività fisica svolta con gradualità e ascoltando i consigli del tuo medico va bene: passeggiare, usare la bicicletta, nuotare o ballare.

Muoviti sempre a piedi, soprattutto nelle normali attività quotidiane e più che puoi: approfitta di ogni occasione per fare di più.

Ovviamente all'inizio le cose non saranno facili, ma ogni settimana riuscirai a fare qualcosa in più e migliorerà il tuo benessere psicofisico. Essere in forma non vuol dire macinare record o vincere.

Nell'esercizio fisico chi inizia ha già vinto.

Quale che sia l'attività che hai scelto, farla con degli amici vale doppio ed è più divertente!



### Decidi tu cosa mangiare

Le diete non servono mentre è importante migliorare, un poco alla volta (e per sempre), le abitudini alimentari. Liberati dai condizionamenti della pubblicità. Sai bene che dove regnano la quantità, lo spreco e l'eccesso difficilmente troverai la salute. Preferisci alimenti naturali e ritrova le ricette di una volta ricche di fibre, privilegiando la frutta ed evitando inutili merendine e fuoripasto.



### OCCHIO AL TUO STILE DI VITA

*L'assistenza alla persona con diabete oggi risente dei 'tagli' miopi da parte di molte Regioni e ASL che riducono l'accesso delle persone all'innovazione, all'autocontrollo, alle visite Specialistiche. Chi ha a cuore il problema può e deve tenersi informato e agire per cambiare la situazione.*



### L'informazione sul diabete fa risparmiare

Le complicanze del diabete hanno un forte impatto economico e sociale. Ogni giorno le persone con diabete e i loro familiari sono impegnati nel prevenirle o rallentarne l'evoluzione. Questo impegno va sostenuto garantendo alle persone la corretta informazione, l'utilizzo delle terapie appropriate, gli inquadramenti e i follow-up specialistici, i test diagnostici del caso secondo le indicazioni contenute nel Piano Nazionale Diabete che le Regioni stesse hanno firmato.



### La forza delle Associazioni

Le persone con diabete, i loro familiari e quelli che temono di svilupparlo possono fare poco da sole e molto insieme, soprattutto appoggiando in modo concreto il lavoro delle oltre 400 Associazioni che raggruppano in Italia persone con diabete e i genitori di bambini con diabete.

In tutte queste condizioni è consigliabile consultare il medico al fine di eseguire una glicemia a digiuno e, se necessario, il dosaggio della emoglobina glicosilata o un carico orale di glucosio. Conviene poi controllare la glicemia una volta all'anno. In ogni caso, al di sopra dei 45 anni è opportuno controllare la glicemia, da ripetere, se normale, ogni tre anni. Infatti quanto più precoce è la diagnosi, tanto più efficace è la terapia mirata alla prevenzione delle complicanze croniche.

## Individualo per tempo

**Sei ad alto rischio di sviluppare il Diabete (di tipo 2)** se sei obeso o sovrappeso (hai un BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>) e una o più tra le seguenti condizioni:

- ▶ inattività fisica
- ▶ familiarità di primo grado per diabete tipo 2 (genitori, fratelli)
- ▶ appartenenza a gruppo etnico ad alto rischio
- ▶ ipertensione arteriosa ( $\geq 140/90$  mmHg) o terapia antipertensiva in atto bassi livelli di colesterolo HDL ( $< 35$  mg/dl) e/o elevati valori di trigliceridi ( $> 250$  mg/dl)
- ▶ hai partorito un neonato di peso  $> 4$  kg o hai avuto il diabete in gravidanza
- ▶ hai un "ovaio policistico" o altre condizioni di insulino-resistenza
- ▶ hai avuto una malattia cardiovascolare (infarto, ictus)
- ▶ hai una emoglobina glicata  $> 5,7\%$ , una iperglicemia a digiuno ( $\geq 100$  mg/dl = IFG) o una curva glicemica alterata (IGT) in un precedente test di screening



[www.giornatadeldiabetete.it](http://www.giornatadeldiabetete.it) | [facebook.com/giornatadeldiabetete](https://facebook.com/giornatadeldiabetete)

Con il patrocinio di:

Ministero della Salute

 Croce Rossa Italiana



In partnership con:



Con il contributo non condizionante di:

