



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 ≥ 25 kg/m²) 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 (≥ 100 mg/dl = IFG) o una curva glicemica alterata (IGT) in un precedente test di screening



www.giornatadeldiabeto.it | facebook.com/giornatadeldiabeto

Con il patrocinio di:

Ministero della Salute

 Croce Rossa Italiana



In partnership con:



Con il contributo non condizionante di:

