

# IL NOSTRO DIRITTO AD UN FUTURO PIÙ SANO



**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 410 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. Secondo le proiezioni dell' IDF nel 2040 i diabetici saranno 642 milioni, se non realizzeremo una prevenzione efficace. Siamo di fronte ad una "pandemia".

## 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, per ragioni familiari, o per un pregresso diabete gestazionale, è in pole position e può iniziare già oggi a cambiare qualcosa nelle proprie abitudini.

## LA SFIDA

Fino al 70% dei casi di diabete tipo 2 potrebbero essere evitati con un adeguato intervento sullo stile di vita.

## LE SOLUZIONI: OCCHIO AL TUO STILE DI VITA

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 migliorerai 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! Durante il movimento il piede sopporta le sollecitazioni di tutto il corpo, proteggilo con scarpe idonee.

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.

## LE SOLUZIONI: INTERVENTI SU PIÙ FRONTI

Programmi sul corretto stile di vita e azioni mirate a migliorare l'alimentazione e l'attività fisica sono economicamente vantaggiosi per il sistema sanitario e possono ridurre i costi per tutta la società. Le donne e le ragazze sono la chiave per adottare uno stile di vita sano, per il miglioramento della salute e per il benessere delle generazioni future.

### 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.

## INDIVIDUALE 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
- 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.



Scopri l'appuntamento  
più vicino a te  
dal 6 al 18 Novembre 2017

[giornatadeldiabete.it](http://giornatadeldiabete.it)

[facebook.com/  
giornatadeldiabete](https://facebook.com/giornatadeldiabete)

#WDD2017

### Media partnership



Con il patrocinio di:

Presidenza del Consiglio dei Ministri\*  
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali\*  
Ministero della Salute



**cities  
changing  
diabetes**



Con il contributo non condizionante di:



**Medtronic**  
Further Together



\*patrocinio in attesa di conferma