

COME PREVENIRE IL DIABETE

Il diabete non si vede e non si sente. La glicemia alta non dà infatti né dolori né disturbi: nel tempo, però, danneggia irrimediabilmente i reni, gli occhi, le arterie, i nervi, il cuore. Tutto questo può essere evitato o fermato con pochi, semplici mezzi, ma bisogna scoprirlo.

Come:

- adottando uno stile di vita sano, ovvero facendo esercizio fisico, seguendo un'alimentazione corretta e mantenendo il tuo peso ideale.
- effettuando il test per valutare il tuo rischio
- misurando la glicemia, se consigliato dal medico

L'ESAME PER RILEVARE LA GLICEMIA

La glicemia è un esame di laboratorio effettuato mediante prelievo venoso e necessita di prescrizione medica. Normalmente viene effettuato a digiuno, ma nei casi a rischio elevato il medico può prescrivere il carico orale di glucosio (OGTT). Questo consente di capire se il corpo riesce a reagire adeguatamente al pasto, somministrando in sua sostituzione una quantità di glucosio standard in tutto il mondo (75 g).

Glicemia a digiuno:

| | |
|-----------------------|------------------|
| inferiore a 100 mg/dl | normale |
| tra 100 e 125 mg/dl | intermedia (IFG) |
| superiore a 125 mg/dl | diabete |

Glicemia dopo 2 ore dal carico orale:

| | |
|-----------------------|------------------|
| inferiore a 140 mg/dl | normale |
| tra 140 e 199 mg/dl | intermedia (IGT) |
| superiore a 199 mg/dl | diabete |



Sabato 12

Domenica 13



www.campagnadiabete.it

PREVENIRE IL DIABETE
UNA SCELTA DI VITA



Campagna Nazionale per la Prevenzione del Diabete



Ministero della Salute

Dipartimento della Prevenzione e della Comunicazione
Direzione Generale della Comunicazione e Relazioni Istituzionali
In collaborazione con **FAND, FDG, AID, ANIAD, JDF Italia e Diabete Italia**

PREVENIRE IL DIABETE UNA SCELTA DI VITA



Campagna Nazionale per la Prevenzione del Diabete



Ministero della Salute

Dipartimento della Prevenzione e della Comunicazione
Direzione Generale della Comunicazione e Relazioni Istituzionali
In collaborazione con **FAND, FDG, AID, ANIAD, JDF Italia e Diabete Italia**



COS'E' IL DIABETE?

Il diabete (meglio definito come "diabete mellito") è una condizione caratterizzata da un patologico aumento della concentrazione di zucchero nel sangue (glucosio); ci colpisce quando il nostro corpo non è più capace di utilizzare il glucosio e lo accumula alzando la glicemia.

Esistono due forme principali di diabete:

- il diabete di tipo 1 (che in genere colpisce bambini ed adolescenti, ma anche adulti) nel quale il corpo non è più capace di produrre insulina e per vivere si ha bisogno di somministrarla con piccole iniezioni;
- il diabete di tipo 2 (che di solito colpisce gli adulti, ma l'età di insorgenza si sta sempre più abbassando) nel quale il nostro corpo utilizza male l'insulina che produce, spesso in modo inadeguato. Il 90% dei pazienti è affetto da questo tipo di diabete. Esso può essere curato con semplici modifiche nello stile di vita, ma spesso è necessario usare farmaci e, talvolta, insulina.

I NUMERI DEL DIABETE IN ITALIA E NEL MONDO:

- più di 170 milioni di persone nel mondo sono affette da diabete. Questo numero è destinato a crescere in modo esponenziale nei prossimi anni soprattutto nei Paesi industrializzati, 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 2025 ci saranno 300 milioni di diabetici;
- più di 3 milioni di italiani soffrono di diabete ed 1 milione non lo sa: oltre i 40 anni, un italiano su tre è a rischio di diabete e quasi uno su cinque è già pre-diabetico (IFG o IGT).





QUALI SONO I SINTOMI?

Il diabete non dà sintomi; solo se la glicemia è alta si può avere:

- sete intensa ed insolita
- frequente bisogno di urinare
- dimagrimento inspiegabile
- disturbi della vista
- facile stancabilità

Spesso gli individui con il diabete di tipo 2 non presentano alcun sintomo, per cui, in presenza di fattori di rischio, l'unica possibilità per arrivare a una diagnosi precoce è quella di effettuare un esame della glicemia a digiuno almeno una volta ogni anno.

FATTORI DI RISCHIO

Sei a rischio di sviluppare il Diabete (di tipo 2) se:

- hai parenti diabetici (in particolare genitori, fratelli o sorelle, o figli)
- sei obeso o in sovrappeso (ovvero hai il BMI, indice di massa corporea, maggiore di 25 ma anche se hai la circonferenza vita maggiore di 88 cm per le donne o 102 cm per gli uomini)
- hai la pressione alta o prendi medicine per la pressione alta
- hai il colesterolo buono basso (HDL)
- hai i grassi nel sangue (trigliceridi) elevati
- sei donna e hai avuto il diabete in gravidanza o partorito figli superiori ai 4 kg

In tutte queste condizioni è consigliabile consultare il medico al fine di eseguire una glicemia a digiuno e, se necessario, un carico orale di glucosio. Conviene poi controllare la glicemia una volta all'anno.

In ogni caso, al di sopra dei 40 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 della complicanze croniche, che sono tutte le malattie dei reni, cuore, occhi, piedi, legate alla presenza del diabete.



L'OBESITA'

L'obesità si manifesta quando nell'organismo aumentano le dimensioni o il numero delle cellule adipose, cioè di quelle cellule che contengono grassi. Quando una persona aumenta di peso, in primo luogo nelle cellule adipose si accumula più grasso e pertanto esse diventano più grandi. In questa fase è possibile, con un'alimentazione adeguata e con una vita non sedentaria, tornare indietro. Proseguendo nell'aumento di peso, invece, le cellule adipose non solo diventano più grandi, ma aumentano anche di numero. In questa fase il ritorno alla situazione di normalità è molto più difficile, ma è comunque dimostrato che una riduzione del peso (con alimentazione adeguata e attività fisica regolare) riduce notevolmente il rischio dell'insorgenza di malattie legate all'obesità.

Queste sono rappresentate principalmente da diabete, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari (infarto, ictus, insufficienza cardiaca), malattie osteoarticolari, neoplasie.

Appare pertanto evidente come, anche per l'obesità è importante intervenire precocemente con la prevenzione. Per l'obesità non esistono veri e propri fattori di rischio, anche se certamente essa può presentarsi più facilmente con l'aumento dell'età, se una persona ha un'alimentazione scorretta, ricca di grassi e scarsa di verdure, se ha una vita sedentaria, se nella sua famiglia vi sono altre persone obese, se si vivono situazioni particolarmente stressanti.



IL MINISTERO DELLA SALUTE E IL DIABETE

Anche quest'anno, continuando l'iniziativa del 2004, il *Ministero della Salute* ha voluto richiamare l'attenzione di tutti i cittadini italiani su un problema, il diabete, che interessa in maniera sempre crescente la loro salute, indicendo con la Presidenza del Consiglio per il **13 NOVEMBRE 2005**, la **Giornata Nazionale del Diabete**.

Questa iniziativa fa parte di una più vasta campagna di comunicazione promossa dal Ministero della Salute allo scopo di prevenire l'incidenza del Diabete di tipo 2, informando la popolazione e sensibilizzandola all'adozione di stili di vita corretti.

A tal fine il Ministero ha individuato quattro Associazioni dei pazienti con diabete (*FAND, FDG, AID, ANIAD*) cui è stata assegnata la realizzazione dell'intera campagna di comunicazione, con la consulenza di *DIABETE ITALIA* (Consorzio delle Società Scientifiche Diabetologiche *AMD e SID*) e la collaborazione della *JDF Italia*.

L'evento verrà organizzato grazie al supporto volontario di tutto il mondo del diabete (diabetici, medici e infermieri), traendo forza dalle esperienze e dai successi ottenuti durante i diversi eventi svoltisi negli scorsi anni. Il diabete è in costante aumento in tutto il mondo e anche in Italia, tanto da prevedere un raddoppio della popolazione affetta da diabete nei prossimi 20 anni.

Per ogni 2 persone con diabete conosciuto vi è una persona che è già affetta da diabete ma non lo sa.

Se per il diabete di tipo 1 non vi sono al momento concrete e sicure possibilità di prevenzione, il diabete di tipo 2 può essere prevenuto o ritardato se interveniamo precocemente sull'aumento di peso e sull'obesità.

L'obesità, infatti, provoca alterazioni del metabolismo che accelerano l'insorgere del diabete.

In particolare provoca apprensione l'aumento dell'obesità nei bambini, destinati, se non adeguatamente cura-

ti, a sviluppare precocemente il diabete.

Da queste considerazioni, semplici e al tempo stesso allarmanti, appare evidente che, se riuscissimo ad intervenire precocemente sul sovrappeso e sull'obesità, potremmo ridurre o comunque ritardare nel tempo l'insorgenza del diabete e delle sue possibili complicanze.

Un intervento sull'obesità diffuso a tutta la popolazione, servirà sicuramente ad aiutare anche coloro che sono già diabetici a ridurre il rischio di complicanze e in particolare di quelle cardiovascolari.

E' per tanto indispensabile una corretta e capillare informazione che diffonda una "cultura" della salute che passi attraverso comportamenti e stili di vita sani (mangiare meno grassi e più frutta e verdura, fare regolare attività fisica, smettere di fumare).

In questa visione il paziente con diabete può divenire a sua volta "strumento" di salute per i propri familiari, amici, conoscenti.

Tutti noi sappiamo come sia importante un esempio positivo e quanto sia inefficace un "rimprovero"!

Contatta subito il tuo medico di famiglia in caso di dubbi o valori glicemici anche di poco superiori alla norma: saprà consigliarti ed indirizzarti per il meglio.



**PREVENIRE IL DIABETE
UNA SCELTA DI VITA**

Campagna Nazionale per la Prevenzione del Diabete