

ORGANIZZATO DA:



IL DIABETE

CONOSCERE / PREVENIRE / CURARE

Sei a rischio Diabete?
Vieni a scoprirlo il **26 Ottobre**
in Piazza dei Bruzi e
Corso Telesio, 53 - Cosenza
dalle ore **10:00** alle ore **18:00**

Sovrappeso in Età Scolare
Alimentazione Mediterranea

Dot. Raffaele Scarpone Diabetologo
Presidente Nazionale A.I.D.

Prof. Antonino De Lorenzo,
Alimentazione e Nutrizione Umana
Università di Tor Vergata Roma

Prof. Dario Perugia, Clinica Ortopedica
Università La Sapienza Roma

CON IL PATROCINIO DI:



ORGANIZZATO DA:



Diabete

MISSIONE EDUCAZIONE GLOBALE



Una iniziativa che vi aiuterà a conoscere meglio la malattia in tutti i suoi aspetti

Curare il diabete significa tenere sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue (glicemia), ma soprattutto prevenire i danni che deriverebbero dall'iperglicemia (complicanze). "Missione Educazione Globale" vi aiuterà a comprendere meglio la malattia e a mettere in atto adeguatamente tutte le indicazioni del vostro medico.

Il foglio che state leggendo è il primo di una serie che troverete periodicamente presso il vostro centro antidiabete e che vi fornirà, di volta in volta, indicazioni su tutto ciò che riguarda il "mondo del diabete" e precisamente, in ordine di uscita:

Fattori di rischio cardiovascolare

situazioni che possono favorire i danni al sistema cardiocircolatorio

Autocontrollo della glicemia

l'importanza di controllare costantemente e in qualunque momento la glicemia

Complicanze

i danni che potrebbe causare al vostro organismo una glicemia elevata

Alimentazione

i consigli dietetici più appropriati

Eventi fisiologici

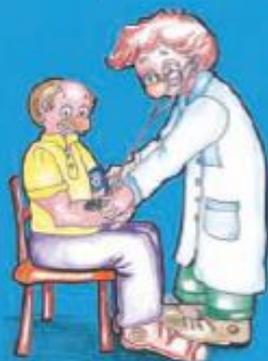
la gravidanza, il parto, la menopausa, l'adolescenza, la vecchiaia: come affrontarli al meglio

Sport

quale, quando, quanto

Leggi e Lavoro

conoscere i propri diritti e vivere al meglio la vita di relazione con le istituzioni, nell'ambiente di lavoro e con i propri cari



Cos'è il Diabete

Nel nostro organismo il livello dello zucchero nel sangue (glicemia) è regolato in maniera molto precisa da un ormone chiamato insulina. Questa sostanza è prodotta da una ghiandola che è situata al centro dell'addome, il pancreas.

In condizioni normali il pancreas misura continuamente la glicemia: se questa aumenta, libera nel sangue una quantità di insulina sufficiente ad evitarne la salita; quando invece la glicemia tende a diminuire il pancreas riduce la produzione di insulina.

Con il nome diabete si riconoscono due diverse malattie, entrambe caratterizzate dall'aumento dei livelli glicemici (iperglicemia), ma che riconoscono cause completamente differenti:

DIABETE DI TIPO 1 (del giovane, insulino-dipendente):



Può colpire persone tra 0 e 40 anni.

In queste persone, predisposte geneticamente, una infezione virale danneggia il pancreas, ed in particolare le cellule che producono l'insulina (le isole di Langherans): il pancreas danneggiato non è più riconosciuto come proprio dall'organismo, che lo combatte come se fosse una sostanza estranea e lo distrugge (avviene la stessa reazione che si ha nei riguardi degli organi trapiantati). La lesione delle isole di Langherans ha come risultato la mancata produzione di insulina: questa deve essere somministrata dall'esterno, a tutt'oggi per punture sottocutanee, anche se è ragionevole sperare che in futuro sarà possibile anche una somministrazione per spray bronchiale.



DIABETE DI TIPO 2 (dell'adulto, non-insulino dipendente):



Può colpire persone dai 30-40 anni in su; la sua frequenza aumenta con l'età.

È sicuramente una malattia ereditaria (si ripete cioè è spesso nella stessa famiglia), anche se fattori ambientali come l'obesità, la vita sedentaria ed una dieta troppo ricca di zuccheri ne favoriscono l'insorgenza. In queste persone non vi è una carenza assoluta di insulina; questa continua ad essere prodotta, ma è meno efficace o è liberata in ritardo rispetto alle esigenze: il risultato è comunque un aumento della glicemia (iperglicemia). Di solito viene curata con dieta e/o farmaci per bocca; raramente necessaria l'insulina.



CON IL PATROCINIO DI:



Città di Cosenza



La Banca
delle Visite

Conosci il diabete? Sai che glicemia e peso sono da tenere sotto controllo?

**Sovrappeso in Età Scolare
 Alimentazione Mediterranea**

RIDUCI I FATTORI DI RISCHIO

QUESTIONARIO

Età

- 0 Meno di 45 anni
- 2 45 - 54 anni
- 3 55 - 64 anni
- 4 Più di 64 anni

Quanto spesso mangi frutta o verdura?

- 0 Tutti i giorni
- 1 Non tutti i giorni

Un medico o altro operatore sanitario ti ha mai detto che avevi la glicemia alta? (in un esame medico, durante una malattia o una gravidanza)

- 0 No
- 5 Sì

Indice di Massa Corporea (BMI*)

*guardare sul retro

- 0 Meno di 25 (kg/m²)
- 1 25 - 30 (kg/m²)
- 3 Più di 30 (kg/m²)

Fai esercizio fisico per almeno 30 minuti quasi tutti i giorni?

- 0 Sì
- 2 No

Hai mai usato farmaci per la pressione alta?

- 2 Sì
- 0 No

A qualcuno della tua famiglia è stato diagnosticato il diabete? (barrare solo una casella)

- 0 No
- 3 Sì: nonni, zii, cugini
- 5 Genitori, fratelli o sorelle, o propri figli

Circonferenza vita

(in centimetri, misura all'altezza dell'ombelico)

	Uomini	Donne
<input type="checkbox"/> 0	Meno di 94	Meno di 80
<input type="checkbox"/> 3	94 - 102	80 - 88
<input type="checkbox"/> 4	Più di 102	Più di 88

RISULTATI

punteggio	rischio a 10 anni	punteggio	rischio a 10 anni
0	0	11	20,4
1	0,1	12	25,1
2	0,5	13	30,4
3	1,1	14	36,4
4	2,0	15	43,1
5	3,3	16	50,5
6	5,0	17	58,7
7	7,1	18	67,7
8	9,7	19	77,5
9	12,7	20	88,2
10	16,3	>20	>90

RISULTATO TEST

Nome _____

Cognome _____

Operatore _____

Punteggio test _____

Consultare il medico

CON IL PATROCINIO DI:

Età

L'età è, ovviamente, un fattore di rischio non modificabile. È tuttavia importante sapere che se si ha un'età inferiore ai 45 anni il rischio di avere il diabete è molto basso, mentre questo rischio aumenta notevolmente dopo i 45 anni: in Italia, dopo i 45 anni, almeno una persona su 10 ha il diabete. Infine, se hai ancora meno di 45 anni, sei ancora in tempo per modificare gli altri fattori di rischio e prevenire il diabete!

Frutta e verdura

Mangia frutta o verdura ad ogni pasto, o comunque almeno una porzione al giorno. Oltre a contenere vitamine e sali minerali essenziali, frutta e verdura contengono fibre adatte a migliorare la digestione e a evitare rapidi cambiamenti della glicemia.

Glicemia

Se hai già avuto una glicemia alta o il diabete in gravidanza il tuo rischio di sviluppare il diabete è molto alto. Parlane con il tuo medico e controlla nuovamente la glicemia. Anche se ancora normale (<100) ripeti il controllo ogni due anni. Se non l'hai mai controllata, chiedi al tuo medico se non sia il caso di farlo, anche sulla base dei risultati di questo test.

BMI

L'indice di massa corporea (in inglese: Body Mass Index) è una facile stima per capire se per la tua altezza, hai un peso adeguato. Si calcola dividendo due volte il proprio peso in chili per l'altezza in metri. Basta una piccola calcolatrice. Segui l'esempio: se il peso è di 83,4 chili e l'altezza è di 1,70 metri (170 centimetri), bisogna dividere $83,4:1,70=49,06$; il risultato deve essere diviso ancora per l'altezza: $49,06:1,70=28,86$. 28,86 è il BMI. Se il BMI è compreso fra 20 e 25 va tutto bene; se è fra 25 e 30 sei in sovrappeso, mentre per i risultati da 30 in su si parla di obesità! È importante che tu dimagrisca e mantenga un peso più basso. Non pensare soltanto a una dieta, ma anche ad altri piccoli cambiamenti del tuo stile di vita. Parlane con il tuo medico o con uno specialista.

Esercizio fisico

Una regolare attività fisica è indispensabile contro il diabete e per la salute in generale. Non è necessario andare in palestra o fare sforzi particolari: l'importante è fare attività fisica adeguata al tuo fisico e alla tua età, per almeno trenta minuti al giorno. Non pensare che una vita attiva significhi sempre attività fisica. Parlane con il tuo medico o con uno specialista.

Pressione alta

Se hai risposto sì controlla regolarmente la tua pressione. Deve mantenersi il più possibile con i valori inferiori a 85 di minima e 130 di massima. Parlane con il tuo medico o con uno specialista; se invece hai risposto no, ma hai più di 45 anni o hai parenti con la pressione alta, controlla comunque la tua pressione almeno una volta ogni due anni.

Casi di diabete in famiglia

Se non ci sono soggetti con diabete nella tua famiglia il tuo rischio è ridotto, ma in ogni caso effettua controlli periodici. Spesso il diabete è ignorato o considerato poco importante. Quello che viene spesso detto come "solo un po' di diabete alimentare" è comunque diabete. Se invece hai soggetti con diabete in famiglia il rischio è aumentato, ed è possibile che tu condivida il rischio di diabete, perché in parte questa malattia è ereditaria. Ricorda però che può essere prevenuta o allontanata. Anche se il tuo parente ha una forma "lieve" di diabete, considera l'attività fisica e la dieta che lui ha fatto nella sua vita e confrontala con la tua.

Circonferenza vita

Il grasso che si raccoglie nell'addome è più pericoloso, dal punto di vista della salute, di quello presente sulle gambe o sulle braccia. Dimagrire certamente potrebbe aiutarti; un aiuto ancora migliore è fare regolare attività fisica per almeno 30 minuti al giorno.

Risposte generali

Se hai raggiunto un punteggio totale compreso fra 0 e 10 hai meno del 20% di possibilità di sviluppare il diabete nei prossimi 10 anni. Bene, ma puoi comunque annullare questo rischio migliorando lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica dedicata e mantenendo il tuo peso ideale. Dopo i 40 anni controlla la glicemia almeno ogni tre anni.

Se hai raggiunto un punteggio compreso fra 11 e 15 hai una probabilità su tre di manifestare il diabete nei prossimi 10 anni. Se hai più di 40 anni consulta il tuo medico e controlla ogni due anni la glicemia. Se sei più giovane, sei ancora in tempo per allontanare il rischio di sviluppare il diabete. Migliora lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica dedicata e raggiungendo e mantenendo il tuo peso ideale.

Se hai raggiunto un punteggio fra 16 e 20 hai un'elevata probabilità di manifestare il diabete nei prossimi 10 anni (più del 50%). Se hai più di 40 anni consulta il tuo medico. Potrà consigliarti di misurare la glicemia a digiuno e due ore dopo un carico orale di glucosio. Se tutto va bene, ripetila ogni due anni. Se sei più giovane, sei ancora in tempo per allontanare il rischio di allontanare il rischio di sviluppare il diabete. Migliora il tuo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica e raggiungendo e mantenendo il tuo peso ideale.

Se hai raggiunto un punteggio superiore a 20 le probabilità di sviluppare il diabete entro 10 anni sono molto più alte (più del 90%). Consulta il tuo medico. Potrà consigliarti di misurare la glicemia a digiuno e due ore dopo un carico orale di glucosio. Non aspettare, fallo subito e, se tutto va bene, ripeti l'analisi ogni due anni. Se hai raggiunto questo punteggio vuol dire che il tuo stile di vita (esercizio fisico, alimentazione) forse non è corretto, e il miglioramento dello stile di vita è la principale terapia del diabete. Non è vita di restrizioni, è solo cercare di condurre una vita sana, con un valido motivo in più.