

PROGETTO REGIONALE DI SCREENING PER IL DIABETE

MATERIALE INFORMATIVO PER IL PAZIENTE

Caro paziente,

il diabete è una malattia in cui c'è un aumento nel sangue dei livelli di zucchero (glucosio). Il glucosio aumenta perché il fegato ne produce anche quando non serve e alcuni tessuti (soprattutto i muscoli) non lo captano come dovrebbero. Il glucosio alto nel sangue può provocare seri danni a vari organi (cuore, cervello, arterie, reni, nervi, occhi).

Il diabete non è una malattia contagiosa o ereditaria ma si è notato, anche se il motivo non è chiaro, che alcune famiglie o popolazioni sono più colpite di altre.

Ci sono diverse varietà di diabete, la più frequente si chiama diabete tipo 2 (90% delle persone con diabete). Ci sono alcuni fattori di rischio che rendono alcune persone più predisposte a sviluppare il diabete tipo 2 come, ad esempio:

- l'età superiore ai 45 anni;
- il sovrappeso;
- la sedentarietà;
- l'alimentazione ricca di zuccheri semplici (bevande zuccherate, dolci);
- l'alimentazione povera di verdura e frutta;
- il fumo di sigaretta;
- l'aver un parente stretto con diabete;
- la glicemia a digiuno un po' più alta del normale;
- l'ipertensione;
- le alterazioni dei grassi nel sangue (alti trigliceridi, basso colesterolo HDL o "buono").

Più fattori di rischio ci sono e più alta è la probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2 in futuro. Per questo risulta importante, soprattutto per le persone che dimostrano un elevato rischio di diabete, fare un controllo del livello di glucosio nel sangue (glicemia).

Il diabete di tipo 2 è generalmente una malattia silenziosa che non determina grossi disturbi e decorre per anni senza essere diagnosticato ma potendo già causare danni. E' pertanto molto importante riconoscerlo il prima possibile, partecipando alle campagne di screening proposte in varie circostanze. Inoltre, per prevenire di diabete tipo 2 dovrebbe essere adottato un corretto stile di vita.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che possono contribuire a prevenire la comparsa del diabete di tipo 2.

ALIMENTAZIONE SANA E ATTIVITA' FISICA SALUTARE

- Non c'è nulla di assolutamente vietato, tranne le bibite zuccherate
- Prediligere i cereali integrali rispetto a quelli raffinati

- Consumare con moderazione la carne e preferire quella “bianca”
- Limitare al minimo la carne lavorata e conservata (es. insaccati)
- Inserire il pesce nel menu settimanale
- Mangiare spesso legumi al posto della carne
- Consumare con moderazione i formaggi
- Mangiare abbondante verdura e ortaggi a pranzo e a cena
- Usare olio di oliva ma senza esagerare con la quantità
- Consumare 2-3 porzioni di frutta fresca ogni giorno
- Consumare ogni giorno una piccola quantità di frutta a guscio
- Limitare i dolci a una volta alla settimana e mangiarli solo alla fine di un pasto ricco di fibre
- Bere senza timore il caffè ma limitare il vino ad un paio di bicchieri al giorno (meglio solo uno), evitando i liquori
- Camminare almeno 30 minuti ogni giorno ma se possibile fare ancora di più (cyclette, ginnastica, nuoto, ecc.).