

## Se hai meno di 45 anni



### INATTIVITÀ FISICA

Lo stile di vita sedentario è un fattore di rischio. Mantieni uno stile di vita attivo e dinamico, anche nelle semplici azioni quotidiane.



### FAMILIARITÀ

Hai un fratello o un genitore con (diagnosi di) diabete? Valuta insieme al tuo medico la possibilità di sottoporsi a uno screening



### IPERTENSIONE ARTERIOSA

Valori alti di pressione arteriosa ( $\geq 140/90$ mmHg) rappresentano un fattore di rischio da tenere sotto controllo. Parlane con il tuo medico



### MALATTIE CARDIOVASCOLARI

La presenza di pregresse patologie cardiovascolari può rappresentare un campanello d'allarme. Valuta con il tuo medico un approfondimento.



### COLESTEROLO e TRIGLICERIDI

Bassi livelli di colesterolo "buono" (LDH) ( $\leq 35$  mg/dl) e/o alti livelli di trigliceridi ( $\geq 250$  mg/dl) nel sangue possono rappresentare un fattore di rischio da monitorare. Confrontati con il tuo medico di medicina generale.

## Ragazzi di età superiore ai 10 anni



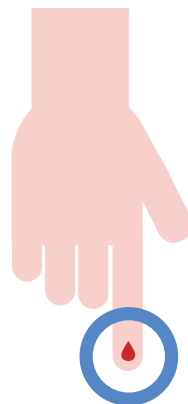
### FAMILIARITÀ

Avere un familiare con diabete tipo 2 o una madre con diabete gestazionale possono rappresentare dei fattori di rischio da tenere sotto controllo. Valuta insieme al medico la possibilità di sottoporsi a uno screening



### SEGNI DI INSULINO RESISTENZA O CONDIZIONI ASSOCIATE

Iperensione, dislipidemia, acanthosis nigricans (dermatite), ovaio policistico, basso peso alla nascita



**Fai la tua parte nella prevenzione dell'insorgenza del diabete mellito di tipo 2 e di altri disturbi metabolici e cardiovascolari.**

La malattia diabetica è in aumento in tutto il mondo, sia nelle aree più industrializzate, come l'Italia, ma anche nelle aree in via di sviluppo, con costi sociali molto rilevanti.

**Fare prevenzione è un'arma molto importante di cui disponiamo tutti.**

**#FaiLuceSulDiabete**

## Se non ora, quando?

**1** SCATTA UNA FOTO DI UN'ILLUMINAZIONE 

**2** CONDIVIDILA SUI PROFILI FACEBOOK

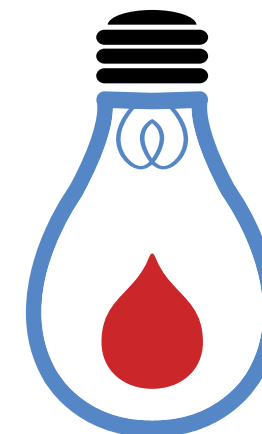
@AMDAssociazioneMediciDiabetologi  
@Fondazione Diabete Ricerca Onlus

**3** UTILIZZA L'HASHTAG **#FaiLuceSulDiabete** 

La metà delle persone che vive con il diabete non sa di averlo.  
Entro il 2045 si stima che le persone con diabete nel mondo saranno oltre 700 milioni.  
3 persone con diabete su 4 vivono in Paesi a reddito medio/basso e metà delle persone che ha bisogno di insulina non possono accedervi.

## #FaiLuceSulDiabete

Per sostenere l'equità di accesso alle cure per le persone con diabete



Giornata  
Mondiale  
**Diabete**  
14 Novembre

Insieme per portare un cambiamento significativo.  
Ogni illuminazione conta!



www.aemmedi.it



www.siditalia.it



www.aemmedi.it



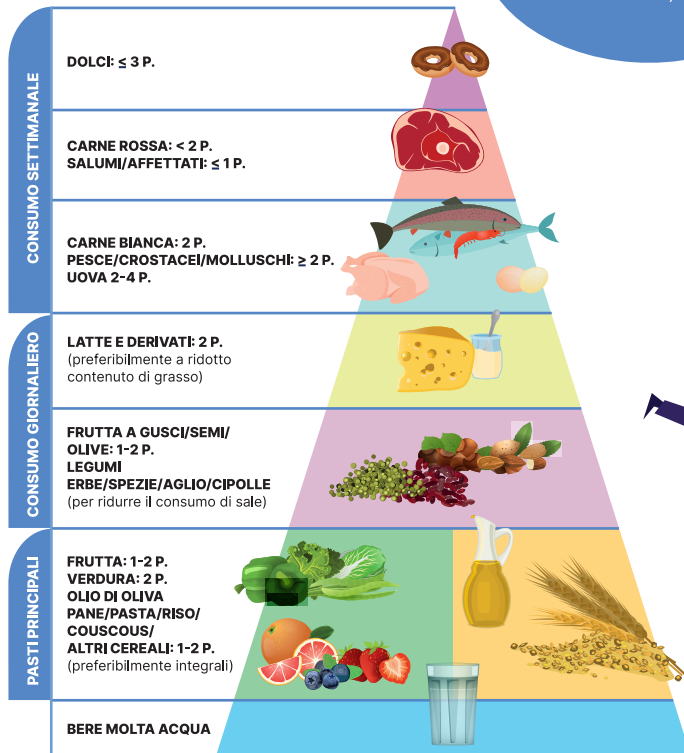
www.siditalia.it

# La piramide alimentare come guida all'alimentazione

Un' **alimentazione sana** è un elemento essenziale in chiave di prevenzione: è scientificamente dimostrato che una corretta alimentazione può **ridurre l'incidenza di malattie croniche**, come il diabete, degli eventi cardiovascolari e dei tumori. Per questo motivo è un elemento base per la **prevenzione**.

La **piramide alimentare** può supportare nella **scelta** degli alimenti da assumere e soprattutto a che peso dargli: dall'**apporto calorico** a quello **proteico**, alla **quantità, qualità e varietà** dei cibi.

**MANTENERE PORZIONI MODERATE**  
(Possono variare su base nazionale)



FARE REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA / RIPOSO ADEGUATO  
BERE ALCOLICI CON MODERAZIONE NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI SOCIALI E RELIGIOSE

Popolazione adulta (18-65)

# Guida all'attività fisica esercizio fisico come prevenzione

L'**attività fisica** è, insieme all'alimentazione, **essenziale per la prevenzione** di molte patologie: da quelle **metaboliche e cardiovascolari, neurologiche e immunitarie**, a quelle **osteoarticolari e gastrointestinali**. Per l'**obesità**, patologia sempre più diffusa nella popolazione a causa della conduzione di errati stili di vita, è vera e propria **terapia**.

Anche per il diabete tipo 1 e 2 è ormai divenuta parte integrante del percorso di cura e prevenzione.

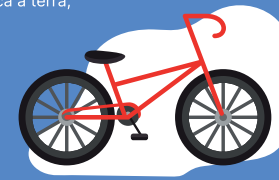


DEDICA ALMENO UN'ORA AL GIORNO ALL'ATTIVITÀ FISICA PER OTTENERE BENEFICI PER LA SALUTE

DURANTE LA GIORNATA, INTERROMPI LA SEDENTARIETÀ (es. lavoro prolungato alla scrivania) CON BREVI ATTIVITÀ DI ALMENO 2-3 MINUTI (brevi camminate o piegamenti sulle gambe)

EVITA LA SEDENTARIETÀ E SFRUTTA OGNI OCCASIONE PER MANTENERTI ATTIVO NELLA QUOTIDIANITÀ (fare giardinaggio, portare a spasso il cane, salire le scale, parcheggiare l'auto più lontano e limitarne l'uso per le brevi distanze)

SE SEI IN SOVRAPPESO, FAI MOVIMENTO... CON COSTANZA (esercizi in acqua, ginnastica a terra, pedalate in bicicletta)



## Parlane con il tuo medico

In presenza di **malattie croniche** come il **diabete tipo 1** un'adeguata attività fisica, commisurata alle esigenze di salute è **estremamente consigliata**. Questo può determinare benefici e miglioramenti su svariati parametri clinici (sensibilità all'insulina, riduzione del livello di colesterolo "cattivo" LDL e aumento di quello "buono" HDL, riduzione della pressione arteriosa).

Una corretta attività fisica e l'adozione di uno stile di vita non sedentario aiutano a **prevenire** l'insorgenza del **diabete tipo 2**, migliorando la sensibilità all'insulina e il controllo glicemico.

"L'attività fisica è la chiave di volta per la salute dell'Homo sedentarius del III millennio. Prevenzione per chi è sano, componente terapeutica per chi è malato..."

# Carta del rischio

## Fattori di rischio: cosa monitorare?

Il **diabete tipo 2** è in costante **aumento**, sia nelle aree in via di sviluppo che in quelle industrializzate, e l'**età media** della sua insorgenza si sta **gradualmente abbassando**: complice la **conduzione di errati stili di vita** e il sempre più **diffuso abuso di alcol nei più giovani**.

Per prevenire l'insorgenza del diabete tipo 2 è essenziale fare **prevenzione** e **tenere sotto controllo i fattori di rischio**.

## Fattori di rischio per il diabete tipo 2

- Età superiore ai **45 anni** (soprattutto se con BMI  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>)
- Alterata **glicemia** a digiuno (IFG)
- Alterata tolleranza al **glucosio** (IGT)
- Valori di **emoglobina glicata** (HbA1C) compresi tra 6 - 6,49%
- Appartenenza a **gruppi etnici** ad alto rischio
- Per le donne: **pregresso diabete gestazionale**



#FaiLuceSulDiabete