



# IL DIABETE

## COINVOLGE OGNI FAMIGLIA

### PUOI RICONOSCERE I SEGNALI D'ALLARME NELLA TUA?

**Ti aspettiamo nelle piazze,  
scopri l'appuntamento più vicino a te  
dal 5 al 18 Novembre 2018!**

[www.giornatadeldiabete.it](http://www.giornatadeldiabete.it)  
[facebook.com/giornatadeldiabete](https://facebook.com/giornatadeldiabete)  
**#WDD2018**

ad **1** persona  
con diabete  
**SU 3**  
la malattia non è  
stata diagnosticata



Con il patrocinio di:



Media partnership



Con il contributo non condizionante di:



**diabete italia**  
onlus



Giornata Mondiale del Diabete  
14 Novembre

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 procurare gravi complicanze, ha un costo molto elevato per la persona con diabete, la sua famiglia e tutta 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.

**Nessuna famiglia è "ignorata" dal diabete: puoi riconoscere i segnali di allarme nella tua?**

## IN ITALIA 1 PERSONA SU 3 È DIABETICA MA NON LO SA

### LA DIAGNOSI PRECOCE DEL DIABETE COINVOLGE ANCHE LA FAMIGLIA

La diagnosi precoce e il trattamento sono fondamentali per prevenire o ritardare le complicanze croniche, a volte molto gravi.

**Se il diabete di tipo 1 non viene diagnosticato tempestivamente, si possono verificare gravi quadri clinici (chetoacidosi) che possono essere anche fatali.**

**Impara a riconoscere i segni e i sintomi per proteggere te stesso e la tua famiglia.**

Più di 425 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 2030 i diabetici saranno 522 milioni, se non realizzeremo una prevenzione efficace. Siamo di fronte ad una "pandemia".

## IMPARA A RICONOSCERE I SEGNALE D'ALLARME

I sintomi da tenere presenti sono: sete intensa, necessità di urinare frequentemente, facile affaticamento, problemi alla vista, dimagrimento rapido, a volte difficoltà nella guarigione da ferite, anche se nel Diabete Tipo 2 i sintomi possono essere più lievi o addirittura assenti.

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, per una dieta non sana o una vita sedentaria è in pole position e può iniziare già oggi a cambiare qualcosa nelle proprie abitudini.



SETE ECCESSIVA



FREQUENTE BISOGNO DI URINARE



MANCANZA DI ENERGIA



VISTA SFOCATA



LENTA GUARIGIONE DELLE FERITE



DIMAGRIMENTO RAPIDO

## LA SFIDA: FINO ALL' 80% DEI CASI DI DIABETE DI TIPO 2 È PREVENIBILE CON L'ADOZIONE DI UNO STILE DI VITA SANO

## LE SOLUZIONI

### MOLTI CASI DI DIABETE DI TIPO 2 POSSONO ESSERE PREVENUTI ADOTTANDO UNO STILE DI VITA SANO.

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 migliorerà 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. **La riduzione dei rischi per la tua famiglia inizia a casa.** Quando in famiglia si consumano pasti sani e si pratica insieme attività fisica tutti i membri della famiglia ne traggono beneficio: si incoraggiano così forme di comportamento che potrebbero aiutare a prevenire il Diabete di tipo 2 in famiglia.

### 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.

**La famiglia è il motore per affrontare uno stile di vita sano** e le donne sono la chiave per il benessere delle generazioni future. L'informazione sul diabete fa risparmiare: il diabete, se non ben curato, può portare a malattie cardiovascolari, ictus, cecità, insufficienza renale, amputazione degli arti inferiori. Le complicanze del diabete hanno un forte impatto economico e sociale. **Il diabete può essere costoso sia per l'individuo che per la famiglia.** Ogni giorno le persone con diabete e i loro familiari sono impegnati nel prevenirlo o rallentare 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 a rischio di sviluppare il Diabete di tipo 2 se:



SEI OBESO O SOVRAPPESO (HAI UN BMI > 25 KG/M<sup>2</sup>)



SEGUI UNA ALIMENTAZIONE NON CORRETTA



SE CONDUCI UNA VITA SEDENTARIA



SE HAI UNA FAMILIARITÀ DI PRIMO GRADO PER DIABETE TIPO 2 (GENITORI, FRATELLI)



SE SEI IPERTESO O HAI AVUTO UNA MALATTIA CARDIOVASCOLARE (INFARTO, ICTUS)



SE HAI PARTORITO UN NEONATO DI PESO > 4 KG O HAI AVUTO IL DIABETE IN GRAVIDANZA



SE HAI UNO O PIÙ ESAMI DEL SANGUE ALTERATI\*

\* IPERGlicEMIA A DIGIUNO (≥100 MG/DL = IFG) O UNA CURVA GLICEMICA ALTERATA (IGT) O UNA EMOGLOBINA GLICATA ≥ 5,7% (≥59 MMOL/MOL) IN UN PRECEDENTE SCREENING, OPPURE UN BASSO VALORE DI COLESTEROLO HDL (<35 MG/DL) E/O ELEVATI VALORI DI TRIGLICERIDI (>250 MG/DL)

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 3 anni. Infatti, quanto più precoce è la diagnosi, tanto più efficace è la terapia mirata alla prevenzione delle complicanze croniche.