

Una vita assolutamente normale

Un italiano su 10 soffre di diabete oppure è a rischio di averlo, magari senza nemmeno saperlo, dato che è possibile avere il diabete per anni senza nemmeno accorgersene. In Italia il diabete è la maggior causa di amputazioni non traumatiche, di infarto e ictus, di cecità o disturbi alla vista e di dialisi. Ma questo non deve spaventare, poiché tutte le complicanze del diabete si possono prevenire o comunque arrestare e pur avendo il diabete si può condurre una vita assolutamente normale. Questa patologia non richiede una dieta complicata, ma semplicemente un'alimentazione corretta e senza particolari rinunce. Inoltre con semplici analisi del sangue è possibile sapere subito se si soffre di diabete, o addirittura se si corre il rischio di averlo. E' poi facile controllare il livello della glicemia grazie ai numerosi apparecchi per la misu-

razione domiciliare della glicemia disponibili in commercio. Prevenire il diabete è semplice: basta adottare uno stile di vita sano, seguire un'alimentazione equilibrata e mantenere il proprio peso, evitando il sovrappeso, e praticare una moderata attività fisica regolarmente. E' anche possibile scoprire se si hanno delle probabilità di rischio, mettendo insieme delle caratteristiche. Se si scopre che tutte sono riscontrabili nella propria vita, può esistere l'eventualità di sviluppare o di aver sviluppato il diabete. Queste sono le indicazioni: età superiore a 45 anni, pressione del sangue alta ed elevata presenza di grassi nel sangue, diabete gestazionale (diagnosticato in gravidanza) e/o parto di un bambino di peso superiore ai 4 chilogrammi; presenza in famiglia di persone con diabete, sovrappeso o obesità, nessuna pratica di attività fisica, vita sedentaria.