

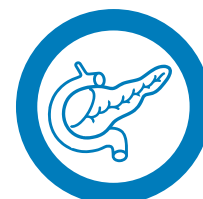
Posso ammalarmi di diabete?

Il diabete è una malattia che causa un aumento eccessivo della glicemia.



Può insorgere quando il corpo non produce abbastanza insulina oppure quando non è in grado di utilizzare l'insulina che produce.

L'insulina è un ormone naturale prodotto da un organo chiamato pancreas che aiuta il corpo a trasformare il cibo che si mangia in energia.



Il diabete può essere controllato con una dieta sana, attività fisica e le medicine giuste.

Ci sono più di **450 milioni** di persone al mondo con il diabete.¹

Il diabete non controllato può portare a cecità, malattie cardiache, ictus, insufficienza renale e amputazioni. Molti afroamericani, latino-americani, indiani d'America e nativi dell'Alaska hanno il diabete.²

Si è a maggior rischio di ammalarsi di diabete se:³



In famiglia è presente una madre, un padre, un fratello o una sorella con il diabete



Si è sovrappeso



Non si svolge attività fisica



Si mangiano cibi non sani



Si ha un'età superiore a 45 anni



La pressione sanguigna è alta



I livelli di colesterolo e/o trigliceridi sono elevati



Esiste un trascorso di malattia cardiovascolare



Si è avuto il diabete durante la gravidanza



È stata diagnosticata la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)

Circa la metà di tutte le persone che vivono con il diabete non sanno di avere la malattia.¹

Potrebbe essere del tutto asintomatico oppure si potrebbe avere più **sete** del solito, **urinare molto e avere** una **perdita di peso inspiegabile**.

È importante rivolgersi al medico e sottoporsi al test per misurare la glicemia per assicurarsi che sia normale.



Se si scopre di avere il diabete, iniziare a fare quanto segue:



mangiare sano



fare attività fisica



assumere farmaci per tenere sotto controllo la glicemia

Se il test non ha rilevato il diabete, è comunque utile aggiungere cibi più sani alla propria dieta e aumentare l'attività fisica per mantenersi in salute.

Il **prediabete** è una condizione in cui la glicemia è alta, ma non abbastanza elevata da indurre il diabete. Significa che il diabete può svilupparsi se non si dimagrisce, non si fa attività fisica e non si migliora la propria dieta.

Ci sono molte cose che è possibile fare per prevenire il diabete e mantenersi in buona salute, ad esempio:

- Ridurre gli alimenti con calorie vuote, come bevande gassate, caramelle e patatine
- Mangiare molta verdura, cibi a basso contenuto di grassi e cibi ricchi di fibre, come fagioli, pane integrale e farina d'avena
- Introdurre l'attività fisica nella routine quotidiana. Ad esempio, ballare, praticare uno sport o camminare invece di guidare
- Mantenere il peso in un intervallo normale
- Sottoporsi al test del diabete a intervalli di alcuni anni

1. Cho NH, et al. Estratto da "IDF Diabetes Atlas: Global estimates of diabetes prevalence for 2017 and projections for 2045." Diabetes Res Clin Pract. 138; 2018.

2. Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report, 2017. Disponibile su: <http://www.cdc.gov/diabetes/pdfs/data/statistics/national-diabetes-statistics-report.pdf>.

Consultato: 5 febbraio 2019.

3. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes – 2019. Diabetes Care. 2019; Vol. 42 (Suppl. 1): S17.