

Cremona, 29/10/2018

DIABETE. 1 ITALIANO SU 12 NE E' AFFETTO, MA NON LO SA

Oltre tre milioni e mezzo di persone in Italia hanno il Diabete di Tipo 1 o di Tipo 2. Il diabete è una malattia cronico degenerativa, che può provocare gravi complicanze, ha un costo molto elevato per la persona con diabete, la sua famiglia e tutta la società.

Un italiano su dodici ha il diabete e non sempre ne è a conoscenza, è infatti possibile avere il diabete per anni senza accorgersene.

NESSUNA FAMIGLIA È "IGNORATA" DAL DIABETE: COME RICONOSCERE I SEGNALI DI ALLARME

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

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 aumenta le probabilità di essere diabetico e può già iniziare a cambiare qualcosa nelle proprie abitudini.

PREVENIRE IL DIABETE TIPO 2 CON UNO STILE DI VITA SANO

Parola d'ordine è il movimento. Ogni attività fisica svolta con gradualità riduce il rischio di diabete: passeggiare, usare la bicicletta, nuotare, ballare, ecc.

In genere sarebbe opportuno praticare circa 30' di attività fisica leggera almeno 4 volte alla settimana.

E' inoltre molto importante migliorare le abitudini alimentari. Preferire alimenti naturali, ritrovare le ricette di un tempo ricche di fibra, privilegiare frutta e verdura e cercare di seguire le indicazioni della dieta mediterranea.

La riduzione dei rischi per la 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 tipo 2 in famiglia.