

Cremona, 11/11/2019

GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

Informazioni e consulenze all'Ospedale di Cremona il prossimo 14 novembre

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete, **giovedì 14 novembre 2019, dalle ore 9 alle 12**, presso l'atrio dell'**Ospedale di Cremona** si terrà il tradizionale appuntamento con gli operatori del Centro Diabetologico, diretto da **Patrizia Ruggeri**, e i volontari dell'Associazione Diabetici Cremonesi, per ricevere consulenze informative gratuite in merito alla prevenzione e cura della malattia diabetica.

Tema della campagna informativa di quest'anno è "**Proteggi la tua famiglia**" e si pone due obiettivi specifici: il primo, aumentare la consapevolezza dell'impatto che il diabete ha sulla famiglia e sostenere la rete delle persone colpite; il secondo, promuovere il ruolo della famiglia nella gestione, cura, prevenzione ed educazione del diabete.

Sarà possibile effettuare il **questionario di valutazione dei fattori di rischio**, con la **misurazione della pressione arteriosa**, rilevazione giro vita e peso corporeo; effettuare colloqui individuali con la dietista per l'educazione ad un corretto stile di vita nei soggetti a rischio; ricevere utili informazioni per la gestione e prevenzione della malattia diabetica.

Saranno inoltre presenti gli operatori del Centro Servizi dell'Ospedale di Cremona per informazioni e consulenze sul percorso di **presa in carico dei pazienti cronici**.

DIABETE. SONO 4 MILIONI GLI ITALIANI CHE CI CONVIVONO. QUASI 1 MILIONE CE L'HA, MA NON LO SA

In Italia, il numero delle persone che sono affette sta aumentando: siamo arrivati a **quasi 4 milioni**. Accanto ai casi noti di diabete (secondo i dati dell'Osservatorio ARNO 2015 la prevalenza del diabete è pari al 6,2%) secondo stime recenti, i casi di **diabete misconosciuto** sono il 20-30% del totale (**circa 1 milione di italiani**). Si ritiene, infatti, che ogni tre diabetici vi sia un soggetto che ha già sviluppato la malattia, ma non ne è a conoscenza, e che per ogni paziente con diabete noto vi sia **un individuo che è ad alto rischio di svilupparlo** perché presenta una ridotta tolleranza al glucosio o una glicemia a digiuno alterata

ECCO PERCHE' E' IMPORTANTE DIAGNOSTICARLO PRECOCEMENTE

Per ogni persona con diabete noto ve ne è una ad alto rischio di svilupparlo. La diagnosi precoce ed il trattamento sono fondamentali per **prevenire la complicanza del diabete ed assicurare una buona qualità di vita**. Tutte le famiglie sono potenzialmente colpite dal diabete e quindi la consapevolezza dei segni, dei sintomi e dei fattori di rischio per tutti i tipi di diabete è vitale per aiutarli a rilevarli precocemente.

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.

IL RUOLO DELLA FAMIGLIA

La famiglia ha un duplice ruolo: sia nella riduzione del rischio, sia come supporto alla persona a cui è stato diagnosticato il diabete.

La famiglia, infatti, può essere uno strumento per **incoraggiare forme di comportamento che aiutano a prevenire l'insorgere del Diabete tipo 2**: ogni membro del nucleo familiare è un

esempio per l'altro, consumando pasti sani e praticando attività fisica e tutti ne traggono beneficio.

Inoltre, **il supporto familiare nella cura del diabete ha dimostrato avere un effetto sostanziale nel migliorare i risultati di salute** per le persone con diabete. È quindi importante che l'educazione ed il sostegno all'autogestione del diabete siano accessibili a tutte le persone con diabete ed alle loro famiglie per ridurre l'impatto emotivo della malattia che può comportare un peggioramento della qualità di vita.

LA PREVENZIONE PARTE DA NOI

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 minuti 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.