

# DIABETE: PROTEGGI LA TUA FAMIGLIA

RIDUCI IL RISCHIO CON  
DELLE AZIONI SEMPLICI  
SAI QUALI SONO?

- Dieta e stile di vita sano
  - Attività fisica
  - Controlli periodici
  - Prevenzione della chetoacidosi nel Diabete Tipo 1
- Attenzione ai segnali d'allarme: tanta sete, tanta pipì, dimagrimento rapido

Ti aspettiamo nelle piazze,  
scopri l'appuntamento più vicino a te  
dal 4 al 17 novembre 2019!

[www.diabeteitalia.it/gmd](http://www.diabeteitalia.it/gmd) | [#WDD2019](https://twitter.com/WDD2019)  
[facebook.com/giornatadeldiabete](https://www.facebook.com/giornatadeldiabete)



Giornata Mondiale del Diabete  
14 Novembre

diabete Italia  
onlus

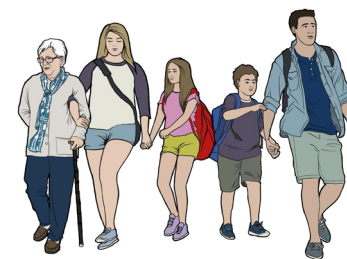


## LA DIAGNOSI PRECOCE DEL DIABETE COINVOLGE ANCHE LA FAMIGLIA

In Italia ad una persona con diabete su tre la malattia non è stata diagnosticata.

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

Se il Diabete Tipo 1 non viene diagnosticato tempestivamente, si possono verificare gravi quadri clinici (chetoacidosi) che possono, in alcuni casi, risultare fatali.



### DIABETE TIPO 2 - INDIVIDUALO PER TEMPO

Puoi essere a rischio di svilupparlo se hai una o più fra le seguenti condizioni:



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



SEGUI UNA  
ALIMENTAZIONE  
NON CORRETTA



CONDUCI UNA  
VITA SEDENTARIA



HAI UNO O PIÙ  
ESAMI DEL SANGUE  
ALTERATI \*



APPARTIENI AD UN  
GRUPPO ETNICO  
AD ALTO RISCHIO



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



HAI AVUTO  
UNA MALATTIA  
CARDIOVASCOLARE  
(INFARTO, ICTUS)



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



HAI UN "OVAIO  
POLICISTICO"  
O ALTRE  
CONDIZIONI DI  
INSULINO-  
RESISTENZA



SOFFRI DI  
IPERTENSIONE  
ARTERIOSA  
O HAI UNA TERAPIA  
ANTIPERTENSIVA  
IN ATTO

\*EMOGLOBINA GLICATA >5,7%, O IPERGLICEMIA A DIGIUNO ( $\geq$ 100 MG/DL = IFG), O UNA CURVA GLICEMICA ALTERATA (IGT) IN UN PRECEDENTE TEST DI 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 controllare la glicemia almeno una volta l'anno e 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.

Anche in condizioni normali, al di sopra dei 45 anni è opportuno controllare la glicemia almeno ogni tre anni.

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

### LA DIFFUSIONE DEL DIABETE NEL MONDO

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'International Diabetes Federation, se non verrà messa in atto una prevenzione efficace nel 2030 i diabetici diventeranno 522 milioni. Ci troviamo di fronte ad una vera e propria **pandemia**.



LE PERSONE  
CON DIABETE  
NEL MONDO

415 MILIONI  
STIMATE NEL 2015  
522 MILIONI  
PREVISTE PER IL 2030

### CON LA PREVENZIONE È POSSIBILE RIMANDARE O ANNULLARE L'APPUNTAMENTO CON IL DIABETE TIPO 2

Fino all'80% dei casi di Diabete Tipo 2 può essere prevenuto adottando uno stile di vita sano, comportamenti virtuosi e prestando attenzione ai segnali d'allarme.

### L'INFORMAZIONE SUL DIABETE FA RISPARMIARE

Il diabete, se non curato adeguatamente, 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.



# ANCHE I BAMBINI POSSONO AVERE IL DIABETE

I CASI IN ETÀ PEDIATRICA:  
**93% TIPO 1**  
6% GENETICO 1% TIPO 2

Ti aspettiamo nelle piazze,  
scopri l'appuntamento più vicino a te  
dal 4 al 17 novembre 2019!

[www.diabeteitalia.it/gmd](http://www.diabeteitalia.it/gmd) | [#WDD2019](https://twitter.com/WDD2019)  
[facebook.com/giornatadel diabete](https://www.facebook.com/giornatadel diabete)

Con il patrocinio di: Istituto Superiore di Sanità



Media partner: Rai Responsabilità Sociale, metro, LOGO, Segreteria Organizzativa MCO International Group

Con il contributo non condizionante di:

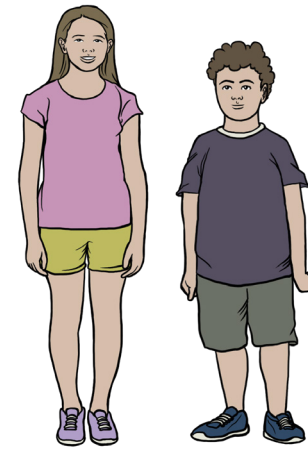


## LA DIAGNOSI PRECOCE DEL DIABETE TIPO 1 COINVOLGE ANCHE LA FAMIGLIA

Saresti in grado di riconoscere i segnali di allarme nella tua?

Troppo spesso l'esordio del Diabete Tipo 1 avviene in circostanze drammatiche che segnano fisicamente e psicologicamente il bambino o il ragazzo.

I familiari e le persone che passano molto tempo con i bambini e gli adolescenti (personale scolastico, allenatori sportivi, etc.) dovrebbero essere formati a cogliere i segni iniziali dello scompenso e segnalarli alla famiglia e ai medici curanti.



### IMPARA A RICONOSCERE I SEGNI E I SINTOMI

Proteggi te stesso e la tua famiglia!



SETE ECCESSIVA



FREQUENTE BISOGNO DI URINARE



MANCANZA DI ENERGIA



VISTA OFFUSCATA



LENTEZZA NELLA GUARIGIONE DELLE FERITE



DIMAGRIMENTO RAPIDO

Nel Diabete Tipo 2 i sintomi possono essere più lievi o addirittura assenti.

### PREVENZIONE E SALUTE

La famiglia rappresenta il primo e più importante educatore di un corretto stile di vita, per migliorare la gestione del Diabete Tipo 1 ed evitare le sue complicanze e al tempo stesso prevenire sovrappeso e obesità, importanti fattori di rischio per il Diabete Tipo 2 anche in età pediatrica

Anche gli insegnanti possono fare molto: numerosi istituti scolastici si sono interrogati sulla salubrità degli alimenti accessibili a scuola, (attraverso mense scolastiche, distributori automatici, distribuzione di snack sani). Altri hanno previsto interventi di educazione all'alimentazione per incidere sulle abitudini attuali e future degli alunni.

Altrettanto importante è l'attività fisica: diversi genitori si sono organizzati in gruppi per far camminare i loro figli nel tragitto casa-scuola. Nelle scuole elementari dovrebbe essere assicurata almeno un'ora di attività fisica al giorno (giochi, passeggiate, lezioni di educazione fisica).

### DIRITTO ALLA SICUREZZA

Gli studenti hanno diritto di vivere a scuola in condizioni di sicurezza, per gli alunni con diabete (e questo vale anche per altre condizioni) ciò significa poter disporre a scuola dei presidi e dei farmaci necessari al controllo della glicemia in condizioni sia normali sia di emergenza e poter contare sul supporto da parte di un adulto nella gestione di situazioni normali e di eventuali emergenze.

L'esperienza conferma che un breve intervento formativo e la disponibilità degli operatori scolastici sono sufficienti per garantire questi diritti. Il Ministero della Salute e il Ministero dell'Istruzione hanno emanato delle raccomandazioni per la somministrazione dei farmaci a scuola, che contengono le linee guida per l'assistenza agli studenti che hanno bisogno di assumere farmaci in orario scolastico.

### PREVENZIONE DEL RISCHIO PER IL DIABETE TIPO 2: SEGUI ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE

International Diabetes Federation, oltre a raccomandare l'attività fisica per almeno 3-5 giorni a settimana, per una durata minima di 30-45 minuti, invita a prevenire il rischio diabete per te e la tua famiglia con l'alimentazione!



Scegli acqua, caffè o tè invece di succhi di frutta, bibite o altre bevande con zucchero aggiunto



Mangia almeno tre porzioni di verdura ogni giorno, comprese le verdure a foglia verde



Mangia fino a tre porzioni di frutta fresca ogni giorno. Privilegiare noci, un pezzo di frutta fresca o yogurt non zuccherato per uno spuntino



Limita l'assunzione di alcol a un massimo di due bevande standard al giorno



Scegli tagli magri di carne bianca, pollame o frutti di mare anziché carne rossa o trasformata



Scegli pane, riso o pasta integrali al posto di quelli raffinati



Assumi grassi insaturi (olio d'oliva, olio di mais o olio di semi di girasole) anziché grassi saturi (burro, grassi animali)