Se hai meno di 45 anni

INATTIVITÀ FISICA
Lo stile di vita sedentario è un fattore di rischio. Mantieni uno stile di vita attivo e dinamico, anche nelle semplici azioni quotidiane.

FAMILIARITÀ
Hai un fratello o un genitore con (diagnosi di) diabete? Valuta insieme al tuo medico la possibilità di sottoporti a uno screening

IPERTENSIONE ARTERIOSA
Valori alti di pressione arteriosa (≥ 140/90mmHg) rappresentano un fattore di rischio da tenere sotto controllo. Parlane con il tuo medico

MALATTIE CARDIOVASCOLARI
La presenza di pregresse patologie cardiovascolari può rappresentare un campanello d'allarme. Valuta con il tuo medico un approfondimento.

COLESTEROLO e TRIGLICERIDI
Bassi livelli di colesterolo "buono" (LDH) (≤ 35 mg/dl) e/o alti livelli di trigliceridi (≥ 250 mg/dl) nel sangue possono rappresentare un fattore di rischio da monitorare.
Confrontati con il tuo medico di medicina generale.

Ragazzi di età superiore ai 10 anni

FAMILIARITÀ
Avere un familiare con diabete tipo 2 o una madre con diabete gestazionale possono rappresentare dei fattori di rischio da tenere sotto controllo. Valuta insieme al medico la possibilità di sottoporti a uno screening

SEGNI DI INSULINO RESISTENZA O CONDIZIONI ASSOCIATE
Ipertensione, dislipidemia, acanthosis nigricans (dermatite), ovaio policistico, basso peso alla nascita

Fai la tua parte nella prevenzione dell'insorgenza del diabete mellito di tipo 2 e di altri disturbi metabolici e cardiovascolari.

La malattia diabetica è in aumento in tutto il mondo, sia nelle aree più industrializzate, come l'Italia, ma anche nelle aree in via di sviluppo, con costi sociali molto rilevanti.

Fare prevenzione è un'arma molto importante di cui disponiamo tutti.

La conduzione di corretti stili di vita, legati ad un'adeguata alimentazione e attività fisica accompagnati da un monitoraggio dei fattori di rischio, può indurre benefici significativi nella popolazione generale e ridurre l'insorgenza di nuovi casi di diabete e di eventi cardiovascolari.

#AMDPerLaPrevenzione

@aemmedi

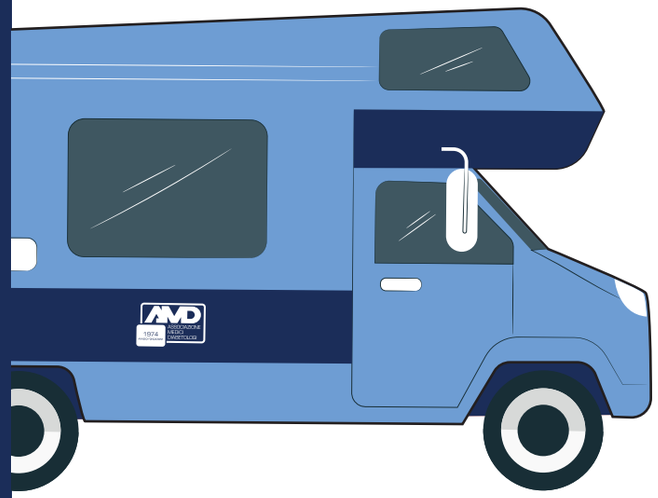
@AMDAssociazioneMediciDiabetologi

@AMD - Associazione Medici Diabetologi

www.aemmedi.it

AMD
1974 ANNO DI FONDAZIONE
ASSOCIAZIONE MEDICI DIABETOLOGI

In **viaggio** per la **prevenzione**



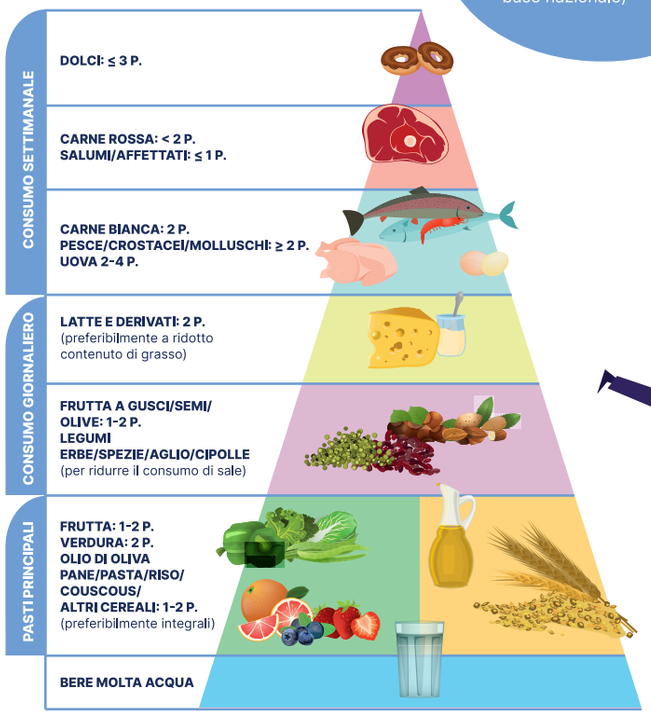
#AMDPerLaPrevenzione

La piramide alimentare
come guida all'alimentazione

Un' **alimentazione sana** è un elemento essenziale in chiave di prevenzione: è scientificamente dimostrato che una corretta alimentazione può **ridurre l'incidenza di malattie croniche**, come il diabete, degli eventi cardiovascolari e dei tumori. Per questo motivo è un elemento base per la **prevenzione**.

La **piramide alimentare** può supportare nella **scelta** degli alimenti da assumere e soprattutto a che peso dargli: dall'**apporto calorico** a quello **proteico**, alla **quantità**, **qualità** e **varietà** dei cibi.

MANTENERE PORZIONI MODERATE
(Possono variare su base nazionale)



FARE REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA / RIPOSO ADEGUATO
BERE ALCOLICI CON MODERAZIONE NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI SOCIALI E RELIGIOSE

Popolazione adulta (18-65)

Guida all'attività fisica
esercizio fisico come prevenzione

L'**attività fisica** è, insieme all'alimentazione, **essenziale per la prevenzione** di molte patologie: da quelle **metaboliche** e **cardiovascolari**, **neurologiche** e **immunitarie**, a quelle **osteoarticolari** e **gastrointestinali**. Per l'**obesità**, patologia sempre più diffusa nella popolazione a causa della conduzione di errati stili di vita, è vera e propria **terapia**.

Anche per il diabete tipo 1 e 2 è ormai divenuta parte integrante del percorso di cura e prevenzione.

DEDICA ALMENO **UN'ORA AL GIORNO** ALL'ATTIVITÀ FISICA PER OTTENERE BENEFICI PER LA SALUTE

DURANTE LA GIORNATA, INTERROMPI LA SEDENTARIETÀ (es. lavoro prolungato alla scrivania) CON BREVI ATTIVITÀ DI ALMENO **2-3 MINUTI**
(brevi camminate o piegamenti sulle gambe)

EVITA LA SEDENTARIETÀ E **SFRUTTA OGNI OCCASIONE** PER MANTENERTI ATTIVO NELLA QUOTIDIANITÀ
(fare giardinaggio, portare a spasso il cane, salire le scale, parcheggiare l'auto più lontano e limitarne l'uso per le brevi distanze)

SE SEI IN SOVRAPPESO, **FAI MOVIMENTO**... CON COSTANZA
(esercizi in acqua, ginnastica a terra, pedalate in bicicletta)

Parlane con il tuo medico

In presenza di **malattie croniche** come il **diabete tipo 1** un'adeguata attività fisica, commisurata alle esigenze di salute è **estremamente consigliata**. Questo può determinare benefici e miglioramenti su svariati parametri clinici (sensibilità all'insulina, riduzione del livello di colesterolo "cattivo" LDL e aumento di quello "buono" LDH, riduzione della pressione arteriosa).

Una corretta attività fisica e l'adozione di uno stile di vita non sedentario aiutano a **prevenire** l'insorgenza del **diabete tipo 2**, migliorando la sensibilità all'insulina e il controllo glicemico.

"L'attività fisica è la chiave di volta per la salute dell'Homo sedentarius del III millennio. Prevenzione per chi è sano, componente terapeutica per chi è malato..."

Carta del rischio

Fattori di rischio: cosa monitorare?

Il **diabete tipo 2** è in costante **aumento**, sia nelle aree in via di sviluppo che in quelle industrializzate, e l'**età media** della sua insorgenza si sta **gradualmente abbassando**: complice la **conduzione di errati stili di vita** e il sempre più **diffuso abuso di alcol nei più giovani**.
Per prevenire l'insorgenza del diabete tipo 2 è essenziale fare **prevenzione** e **tenere sotto controllo i fattori di rischio**.

Fattori di rischio per il diabete tipo 2

- Età superiore ai **45 anni** (soprattutto se con BMI ≥ 25 kg/m2)
- Alterata **glicemia** a digiuno (IFG)
- Alterata tolleranza al **glucosio** (IGT)
- Valori di **emoglobina glicata** (HBA1C) compresi tra 6 - 6,49%
- Appartenenza a **gruppi etnici** ad alto rischio
- Per le donne: **pregresso diabete gestazionale**

#AMDPerLaPrevenzione