



PREVENZIONE DEL DIABETE

PREVENIRE IL DIABETE DI TIPO 2.

Individuare precocemente il prediabete o il rischio di diabete di tipo 2, in modo da agire per tempo, aiuta a prevenire lo sviluppo della malattia o a ritardarne la comparsa di diversi anni. A tal fine, è importante adottare uno stile di vita sano.

COME SI PUÒ PREVENIRE IL DIABETE DI TIPO 2?

Studi dimostrano che le persone a rischio possono prevenire il diabete di tipo 2 adottando le seguenti misure:

- › seguire uno stile di vita sano
- › fare movimento regolarmente
- › alimentarsi in modo sano ed equilibrato
- › perdere peso (se necessario)

Secondo i risultati di alcune ricerche scientifiche, smettere di fumare aiuta a prevenire il diabete di tipo 2. Malgrado questa tesi debba ancora essere avvalorata da ulteriori studi, ci sono tanti altri buoni motivi per dire addio alla sigaretta: chi non fuma o ha smesso di fumare riduce il rischio di ictus e infarto cardiaco e si protegge da molti altri disturbi.

COSA FAVORISCE IL RISCHIO DI SVILUPPARE IL DIABETE DI TIPO 2?

Diversi fattori aumentano il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2:

- › sovrappeso o obesità, in particolare se il grasso si deposita sull'addome (e non solo su fianchi, cosce e glutei)
- › scarso movimento
- › fumo
- › casi di diabete in famiglia
- › diabete durante la gravidanza («diabete gestazionale»)

OLTRE AL QUESTIONARIO, ESISTONO ESAMI MEDICI PIÙ APPROFONDITI?

Sì, ci sono tre test con i quali i medici possono stabilire se una persona è già prediabetica, ovvero destinata ad ammalarsi di diabete di tipo 2. Tutti e tre i metodi misurano la glicemia, ma ognuno in modo diverso. Questi esami possono aiutare a individuare un rischio di diabete, ma non sono adatti a tutti i pazienti: sarà il vostro medico o terapeuta a decidere quale esame fa al caso vostro. Spesso le persone interessate sono in sovrappeso e presentano anche ulteriori fattori di rischio associati al diabete, tra cui ad esempio una precedente esperienza di diabete in gravidanza (diabete gestazionale) o una predisposizione genetica (familiarità). Se dall'esame del sangue emergono valori di glicemia superiori al normale, ma non ancora ai livelli della malattia conclamata, si parla di «prediabete». Le persone con prediabete presentano un rischio elevato di contrarre il diabete.

TEST DELLA GLICEMIA A DIGIUNO

Questo esame misura la quantità di zucchero presente nel sangue dopo un digiuno di 8 ore in cui non sono stati assunti né alimenti né bevande (tranne acqua).

TEST DI TOLLERANZA AL GLUCOSIO

Prima del test non si deve mangiare né bere per 8-12 ore. A quel punto bisogna assumere una bevanda dolcificata con un quantitativo di zucchero definito; dopo due ore si effettua il prelievo di sangue e si misura la glicemia.

TEST DELL'EMOGLOBINA GLICATA

(DETTA ANCHE EMOGLOBINA A1c O HbA1c)

In questo caso non importa se la persona ha mangiato subito prima, poiché il test serve a misurare il valore medio della glicemia negli ultimi due o tre mesi.

COSA DEVO FARE SE HO IL PREDIABETE?

Se vi è stato diagnosticato il prediabete, dovrete modificare il vostro stile di vita per evitare che la condizione degeneri. Ecco cosa potete fare:

- › **Perdere peso**, se siete in sovrappeso (IMC o rapporto vita/fianchi). Riducendo il proprio peso corporeo del cinque-dieci per cento, si abbassa notevolmente il rischio di contrarre il diabete. Chi pesa 100 chili dovrebbe quindi perdere dai cinque ai dieci chili.
- › **Mangiare correttamente**. Prediligete frutta, verdura e latticini poveri di grassi, limitando il consumo di carne, dolci e cereali raffinati. Evitate bibite dolcificate, succhi di frutta e altre bevande dolci. Cucinate per quanto possibile alimenti freschi.
- › **Fare movimento**. Praticate attività fisica ogni giorno per almeno 30 minuti, in modo da aumentare il battito cardiaco e attivare una leggera sudorazione. Non occorre andare in palestra o fare un allenamento estenuante. Anche camminare, lavorare in giardino e ballare fanno bene alla salute. Un allenamento extra per la forza aiuta a migliorare il metabolismo degli zuccheri.
- › **Smettere di fumare**. Se fumate, chiedete al vostro medico o terapista di consigliarvi il modo migliore per smettere. Il tasso di ricaduta è molto più basso se ci si fa aiutare da un medico o se si segue una terapia.
- › **Assumere i medicinali prescritti**. Assumete con regolarità eventuali medicinali prescritti dal medico o dal terapista, soprattutto se servono a ridurre la pressione arteriosa o il colesterolo. Le persone con prediabete e diabete, tra l'altro, presentano un rischio superiore alla media di sviluppare ictus o infarto cardiaco. Per questo i medicinali sopraccitati sono importanti.

CORRERE, NUOTARE O BALLARE PER COMBATTERE IL RISCHIO DI DIABETE

SWICA vi sostiene affinché possiate occuparvi personalmente della vostra salute e restare a lungo sani e in forma.

Non è facile cambiare in modo permanente le proprie abitudini. Per questo SWICA vi sostiene in diversi modi. In qualità di organizzazione sanitaria, aiuta le persone interessate a riconoscere il proprio rischio di diabete e ad attivarsi per contrastarlo. A tal fine propone un semplice questionario (test di rischio), nonché offerte di consulenza personalizzate e contributi finanziari negli ambiti fitness, movimento, alimentazione, rilassamento e benessere. Inoltre, il personale medico specializzato di sanità24 è a vostra disposizione per consigliarvi e rispondere alle vostre domande. Usate anche di una consulenza per migliorare l'alimentazione, per fare più movimento o per affrontare eventuali problemi psicologici.

Telefono +41 44 404 86 86

Ristampa ufficiale da UpToDate®, www.uptodate.com ©2019 UpToDate®

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / swica.ch

SWICA