



DIABETE:



PREVENZIONE E CURA

L'IMPORTANZA DI CORRETTI STILI DI VITA E I FARMACI SOLO SE NECESSARI



Il diabete è una malattia cronica caratterizzata da alti livelli di glucosio (zucchero) nel sangue (iperglicemia).

Ne esistono due tipi: il diabete di tipo 1 (o insulino dipendente), che colpisce in genere le persone giovani e il diabete di tipo 2, la forma più comune.

LA PREVENZIONE

Il diabete di tipo 2 si può prevenire. Occorre evitare sovrappeso e obesità, con una dieta sana ed equilibrata unita a regolare attività fisica (es. passeggiare per 30 minuti al giorno, almeno 5 volte a settimana). Ricorda! Educare ad una sana alimentazio-

ne ed evitare la sedentarietà sin dalla prima infanzia sono il primo passo per conservare la salute anche nella vita adulta.

I SINTOMI

Sono: sete e fame eccessive, perdita di peso, stanchezza, vista offuscata, aumento della frequenza e della quantità di urina, glicemia alta e presenza di zucchero e chetoni nelle urine. Nel diabete di tipo 2, i sintomi possono essere assenti, può capitare di accorgersi di essere diabetici solo dai valori alterati del sangue e delle urine.

A CHI RIVOLGERSI?

Il primo riferimento è il medico di famiglia (o il pediatra di libera scelta) che, in caso di

necessità, prescrive la visita dal diabetologo.

COME SI CURA?

È importante - ancora una volta - seguire una corretta alimentazione e svolgere regolare attività fisica. In caso di necessità, il medico prescrive i farmaci ipoglicemizzanti orali e, in alcuni casi, l'insulina.

QUALI CONTROLLI OCCORRE FARE?

Il medico indica come e quando effettuare gli opportuni controlli. Si tratta di esami semplici come il test della glicemia e di comuni esami del sangue. A questi si possono aggiungere anche periodiche visite specialistiche (es. oculistica e cardiologica).

LE REGOLE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Tutti in famiglia devono mangiare in modo sano ed equilibrato. Ecco alcune semplici indicazioni che possono aiutare a fare le scelte alimentari giuste! È importante non saltare i pasti, evitare i cibi grassi e l'uso di zuccheri semplici (zucchero da cucina, miele). È meglio cuocere il cibo ai ferri, a vapore, a micro-onde, a bagnomaria al forno, in assenza di grassi, sia animali che vegetali (questi ultimi sono comunque da preferire). L'olio può essere aggiunto crudo dopo la cottura.

PROTEGGI la SALUTE del tuo BAMBINO!

CON UNA SANA ALIMENTAZIONE E REGOLARE ATTIVITÀ FISICA SI PUÒ

Il benessere dei più piccoli è un percorso che si costruisce giorno dopo giorno. Una **dieta corretta ed equilibrata** e una **quotidiana attività motoria** aiutano a **prevenire molte malattie**, come obesità e diabete di tipo 2, e **contribuiscono a mantenere il tuo bambino in salute.**

Scarica l'opuscolo con tutti i consigli dal sito www.ausl.pr.it

È importante mangiare le cose giuste, nel momento giusto e nella giusta quantità... e non saltare la colazione!

OGNI GIORNO
FRUTTA E VERDURA 5 porzioni

OGNI GIORNO
LATTE E YOGURT 3 porzioni

OGNI SETTIMANA
LEGUMI 3 volte

OGNI GIORNO
CONDIMENTI 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva al giorno

OGNI GIORNO
CEREALI 3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)

OGNI SETTIMANA
CARNE E PESCE 2-3 volte

OGNI SETTIMANA
UOVA E FORMAGGIO 2 volte

OGNI SETTIMANA
DOLCI 1-2 volte a settimana