



## DIABETE: PREVENZIONE E CURA

### LA TERAPIA? STILI DI VITA SANI E 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 insulina dipendente), che colpisce in genere le persone giovani e il diabete di tipo 2, la forma più comune.

#### SI PUÒ PREVENIRE IL DIABETE?

Il diabete di tipo 2 sì. Occorre evitare sovrappeso e obesità, con una dieta sana ed equilibrata e svolgere regolare attività fisica (es. passeggiare per 30 minuti al giorno, almeno 5 volte a settimana).

#### QUALI SONO I SINTOMI?

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 che, in caso di necessità, prescrive la visita dal diabetologo.

#### COME SI CURA?

Per gestire al meglio la malattia è importante seguire una corretta alimenta-

zione e svolgere regolare attività fisica. In caso di necessità, il medico di famiglia o il diabetologo prescrivono i farmaci ipoglicemizzanti orali e, in alcuni casi, l'insulina.

#### QUALI CONTROLLI OCCORRE FARE?

Il medico di famiglia e/o il diabetologo indicano 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).

#### UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

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 bagnoma-

ria, 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.

#### IL PIEDE DIABETICO

Chi ha il diabete può non accorgersi di piccoli graffi dovuti anche a semplice sfregamento del piede nella scarpa. Queste lesioni possono infettarsi e ulcerarsi. È bene quindi utilizzare scarpe comode, calze di cotone o lana non strette, lavarsi quotidianamente con acqua tiepida e sapone neutro, asciugandosi bene. È necessario controllare il piede in ogni sua parte, per verificare che non ci siano piccole ferite e, se presenti, rivolgersi tempestivamente al medico.

### CONOSCERE IL DIABETE



PER SAPERNE DI PIÙ,  
SCARICA L'OPUSCOLO  
"CONOSCERE IL DIABETE,  
PREVENZIONE E CURA NEGLI  
OSPEDALI E AMBULATORI  
DELLE AZIENDE SANITARIE  
DI PARMA" DAI SITI  
WWW.AUSL.PR.IT  
E WWW.AO.PR.IT

### IL DIABETE IN GRAVIDANZA

Il diabete gestazionale è un diabete di tipo 2 che si sviluppa solo durante la gravidanza e di solito scompare dopo il parto. In Italia, colpisce 1 donna ogni 10 e se non correttamente affrontato può portare problemi sia alla mamma che al bimbo.

#### Chi è più a rischio?

Le donne obese o in sovrappeso, con più di 35 anni, che hanno già avuto la malattia in gravidanze precedenti, che hanno casi di diabete in famiglia, che hanno partorito un neonato con peso alla nascita maggiore di 4,5 kg, che provengono da: Asia meridionale, Caraibi e Medio Oriente.

#### Cosa fare in caso di rischio?

Se ricorrono le condizioni sopra descritte, è bene parlarne con il medico di famiglia, il ginecologo o l'ostetrica che potrà consigliare di fare la "curva da carico orale di glucosio". Si tratta di un esame per misurare la glicemia prima di assumere una bevanda zuccherata poi, nuovamente, a distanza di un'ora e di due ore, tramite tre prelievi di sangue. L'analisi va fatta fra la 24esima e la 28esima settimana di gravidanza, ma può essere anticipata tra la 16esima e la 18esima in alcune condizioni.

#### Alcuni consigli

Ridurre il rischio di sviluppare il diabete gestazionale è possibile, seguendo uno stile di vita sano, con una corretta alimentazione e attività fisica regolare anche prima della gravidanza. Durante la gravidanza è fondamentale non aumentare troppo di peso.

#### I controlli dopo il parto

È bene fare controlli medici, perché le donne che hanno sofferto di questa malattia hanno più probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2.

