

[www.DIABETEITALIA.it](http://www.DIABETEITALIA.it)

Sotto l'Alto Patronato della **Presidenza della Repubblica**

Con il patrocinio di:

Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Ministero del Lavoro, Salute e Politiche Sociali  
Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca  
Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali  
Ministro della Gioventù  
Croce Rossa Italiana  
Federazione Italiana Giuoco Calcio

PER CONOSCERE LA PIAZZA PIÙ VICINA

Numero Verde  
**800-974044**

Con il contributo volontario e incondizionato di:



Si ringrazia:



In collaborazione con:



diabete italia



# Giornata Mondiale del Diabete 2011

GIORNATA MONDIALE DEL  
**DIABETE**  
12-13 NOVEMBRE 2011

dieta equilibrata +  
allenamento costante =  
**BATTI SUL TEMPO  
IL DIABETE!**



**Antonio Rossi**  
Campione Olimpico

PER CONOSCERE LA PIAZZA PIÙ VICINA [www.DIABETEITALIA.it](http://www.DIABETEITALIA.it)

Secondo i dati dell'International Diabetes Federation (IDF) relativi all'anno 2010, 285 milioni di persone nel mondo sono colpite da diabete mellito.

Questo numero è destinato a crescere enormemente nei prossimi anni soprattutto nei Paesi in via di sviluppo, in conseguenza non solo dell'aumento della popolazione e della durata media di vita, ma anche della mancanza di esercizio fisico e dell'alimentazione non corretta.

Nel 2025, se non realizzeremo una prevenzione efficace, ci saranno nel mondo 380 milioni di soggetti con diabete mellito, che aumenteranno a 438 milioni nel 2030.



### COS'È IL DIABETE MELLITO?

Il diabete mellito è una condizione nella quale il nostro corpo non è capace di utilizzare lo zucchero presente nel sangue (glicemia). Esistono due forme principali di diabete:

- **il diabete tipo 1 (DM1)**, che in genere colpisce bambini e adolescenti (ma anche adulti), nel quale le cellule del pancreas che producono insulina sono distrutte da un processo autoimmune e non sono più capaci di produrre insulina, per cui è necessario somministrarla con piccole iniezioni;
- **il diabete tipo 2 (DM2)**, che di solito colpisce gli adulti per lo più in sovrappeso (ma l'età media si sta sempre più riducendo, fino a colpire anche i bambini e gli adolescenti), nel quale le cellule del pancreas producono insulina in modo inadeguato e l'insulina prodotta non è ben utilizzata. Il 90% dei pazienti è affetto da questo tipo di diabete, che può essere curato con semplici modifiche nello stile di vita, ma spesso è necessario usare farmaci e, talvolta, insulina.

### Il diabete non si vede e non si sente.

La glicemia provoca disturbi solo quando è molto alta. Così è possibile essere affetti dal diabete mellito per anni senza accorgersene. Ma, nel tempo, gli zuccheri elevati danneggiano occhi, reni, circolazione del sangue, nervi, cuore, piedi. Tutto questo può essere evitato con pochi, semplici mezzi. L'importante è scoprire se hai il diabete mellito!

### Preveni quindi il diabete mellito, qui, da oggi

- effettuando il test per valutare il tuo rischio
- misurando la glicemia

### e da domani

- adottando uno stile di vita sano, ovvero facendo esercizio fisico regolare, e seguendo un'alimentazione adatta a raggiungere e mantenere il tuo peso ideale.

## PER CONOSCERE LA PIAZZA PIÙ VICINA



### ma sai anche che

- tutti gli effetti deleteri del diabete mellito si possono prevenire o fermare;
- con il diabete si può condurre una vita assolutamente normale;
- il diabete non richiede una dieta complicata o piena di rinunce, ma semplicemente un'alimentazione corretta (come quella che tutti dovremmo comunque seguire);
- con semplici analisi è possibile sapere se si ha il diabete, ma anche se si è a rischio di averlo.

### Se hai

- più di 45 anni
- la pressione alta
- grassi elevati nel sangue
- hai avuto il diabete in gravidanza o
- hai partorito un neonato di peso superiore ai 4 chili

### Lo sai che

- 1 italiano su 10 ha il diabete mellito o è a rischio di averlo, e non sempre lo sa,
- è possibile avere il diabete per anni senza accorgersene,
- il diabete mellito non curato è la principale causa in Italia di:
  - amputazioni non traumatiche
  - infarto e ictus
  - cecità e disturbi della vista
  - dialisi

### Se sei

- in una famiglia di soggetti con diabete mellito
- in sovrappeso o obeso
- sedentario
- poco attento alla tua alimentazione

Allora corri il rischio di sviluppare o aver già sviluppato il diabete mellito.

**CONTROLLA ORA LA TUA GLICEMIA!**