

SONO DIABETICO, MA HO LE CARTE IN REGOLA

Una persona affetta da diabete può vivere bene e avere basso rischio di complicanze e quindi avere una aspettanza di vita paragonabile alle altre persone sane, se 'ha le carte in regola', cioè se riesce a soddisfare le seguenti condizioni:

- » Emoglobina glicata < 7 per cento, in persone relativamente giovani e non 'fragili', ancor meglio < 6.5 per cento.
- » Pressione arteriosa \leq 130/80 mmHg.
- » Colesterolo totale < 200mg/dl, colesterolo HDL (buono) > a 45 mg/dl nel maschio e > a 55 mg/dl nella femmina. Colesterolo LDL (cattivo) < 100 mg/dl, accettabile anche < 130 mg/dl. Trigliceridi < 150 mg/dl.
- » Non fumare.
- » Non abusare di bevande alcoliche.
- » Adottare un'alimentazione sana, povera di zuccheri semplici (dolci, gelati, caramelle, bevande zuccherine), con adeguata quantità di carboidrati complessi (pane, pasta, riso, sostituti del pane, patate), senza esagerare. Favorire l'assunzione di alimenti ricchi di fibre, tipo integrale, abbondare in verdura, non esagerare con la frutta, limitare i grassi animali (carni grasse), intingoli, fritti.
- » Eseguire una regolare attività fisica.

Campagna di promozione degli stili di vita
a cura di:

Area Ufficio Stampa, Comunicazione e URP

Struttura Semplice Dipartimentale
Medicina Generale - Diabetologia e Malattie Metaboliche

Struttura Semplice
Dipartimentale
**MEDICINA GENERALE
DIABETOLOGIA E
MALATTIE METABOLICHE**

Diabete :
come prevenirlo,
come combatterlo



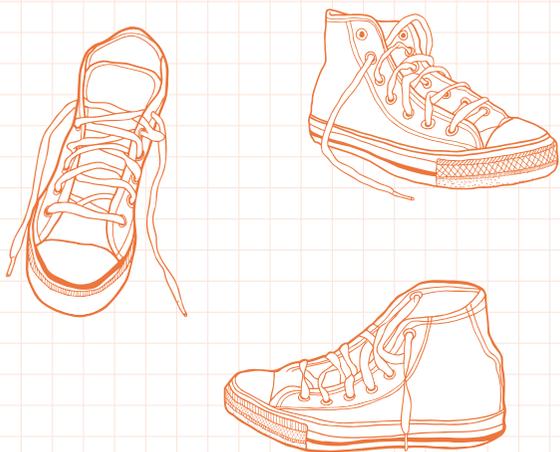
Scegli un corretto stile...
di vita

STILE DI VITA E ALIMENTAZIONE IN PRIMO PIANO

Il diabete mellito è una malattia metabolica caratterizzata dall'aumento della glicemia ed è causata da un deficit relativo o assoluto di azione insulinica, associato quasi sempre anche a 'resistenza insulinica' (cioè una difficoltà da parte del nostro organismo di essere sensibile all'azione dell'insulina).

Il diabete tipo 2 (diabete dell'adulto) è di gran lunga il più frequente e si associa molto spesso ad obesità o sovrappeso, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia.

La terapia farmacologica in questo campo ha fatto passi da gigante, ma uno stile di vita regolare, insieme a una corretta alimentazione, rimane assolutamente indispensabile nel trattamento e anche nella prevenzione di questa patologia.



UN'ATTIVITÀ FISICA STRUTTURATA

Spesso pensiamo di muoverci tanto e di non avere bisogno di fare attività fisica in più. La cosiddetta attività fisica spontanea - cioè salire le scale invece di prendere l'ascensore, parcheggiare lontano per fare più strada a piedi, muoversi in città a piedi o in bicicletta, fare giardinaggio, portare a spasso il cane, sbrigare le faccende domestiche, svolgere lavori di casa e manutenzione - sono tutte attività utili, lodevoli e che sicuramente contribuiscono a mantenere un buono stato di forma. Ma in genere la cosiddetta attività fisica spontanea non basta e dobbiamo impegnarci ad eseguire una attività fisica strutturata, il che significa che almeno 3-5 volte la settimana ci impegniamo in una attività specifica: cammino veloce, jogging, nuoto, bicicletta e così via per un totale di circa 150 minuti a settimana (35-45 minuti per 3-5 volte la settimana).

Se non ti senti di farlo da solo, non hai voglia, ti stufi, approfitta subito delle opportunità che le istituzioni (ATS, ASST, Comuni e così via) ti offrono.

La **DIABETOLOGIA** dell'ASST di Mantova organizza un gruppo di cammino tutti i venerdì pomeriggio, dalle 14.30 alle 15.30 ai giardini di viale Fiume (ritrovo davanti alla fontana), da febbraio a giugno e da settembre a dicembre (per informazioni telefonare in Diabetologia, ospedale di Mantova, 0376 201350).

Esistono molti altri gruppi di cammino in provincia di Mantova. Informati sul gruppo di cammino più vicino a te, telefonando al numero 335 7729496.

Un'altra bellissima opportunità è il Nordic Walking (la camminata nordica con i bastoncini) che, se ben praticato, offre molti vantaggi rispetto al cammino naturale. Coinvolge il 90 per cento di tutti i nostri muscoli, aiuta a migliorare la postura, a mantenere dritta la schiena, evita il gonfiore alle mani che spesso compare con il cammino naturale, aumenta il consumo energetico di un 25-30 per cento rispetto al cammino naturale, incrementa l'ampiezza del passo e contribuisce a ritrovare un 'bello stile di camminare' che ormai abbiamo perduto.

Il Nordic Walking può essere praticato da tutti, costa poco, ti offre l'opportunità di stare all'aria aperta e in compagnia.

Per informazioni sulle attività del Nordic Walking a Mantova, è possibile visitare il sito web www.nordicwalkingmantova.it.

Conserva questo opuscolo, leggilo ogni tanto, ma soprattutto cerca di metterlo in pratica e di coinvolgere familiari, parenti e amici. Il corretto stile di vita dato da una sana alimentazione e da una regolare attività fisica non solo aggiunge anni alla vita, ma vita agli anni.