

Prevenire e vivere con il diabete



Che cos'è il diabete?



L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas che controlla il metabolismo di carboidrati, grassi e proteine per la produzione di energia e il mantenimento/lo sviluppo dell'organismo. Esistono due tipi di diabete che influiscono su questo processo:

- Tipo I – il pancreas non produce quantità sufficienti di insulina
 - Circa il 10% di tutti i casi di diabete è di tipo I
- Tipo II – le cellule dell'organismo non rispondono all'insulina prodotta
 - Circa il 90% di tutti i casi di diabete è di tipo II

Il tipo II è il più comune e il più semplice da prevenire

WHO'S AT RISK

for prediabetes or type 2 diabetes?

You could have prediabetes or type 2 diabetes and not know it—there often aren't any symptoms. That's why it makes sense to know the risk factors:



45+ years old



Physically active less than 3 times/week



Family history of type 2 diabetes



High blood pressure



History of gestational diabetes*



Overweight

*Diabetes during pregnancy. Giving birth to a baby weighing 9+ pounds is also a risk factor.

CDC

CHI È A RISCHIO

di prediabete o diabete di tipo II?

È possibile avere il prediabete o il diabete di tipo II e non saperlo: spesso queste condizioni non provocano alcun sintomo. Ecco perché è consigliabile conoscere i fattori di rischio: (Vedi icone)

*Diabete durante la gravidanza. Anche aver partorito un bambino di più di 4 kg rappresenta un fattore di rischio.

Segni, sintomi e complicanze

Segni e sintomi

- Sete eccessiva
- Minzione frequente
- Fame intensa
- Irritabilità
- Offuscamento della vista
- Guarigione lenta delle ferite
- Stanchezza estrema
- Affaticamento estremo e inspiegato

Complicanze

- Occhi – compromissione della vista
- Cuore – pressione alta e malattie
- Reni – chetosi e danni
- Vasi sanguigni – rottura che provoca danni ai tessuti
- Piedi – intorpidimento che provoca danni ai tessuti e può portare all'amputazione

Tendenze in aumento per il diabete di tipo II



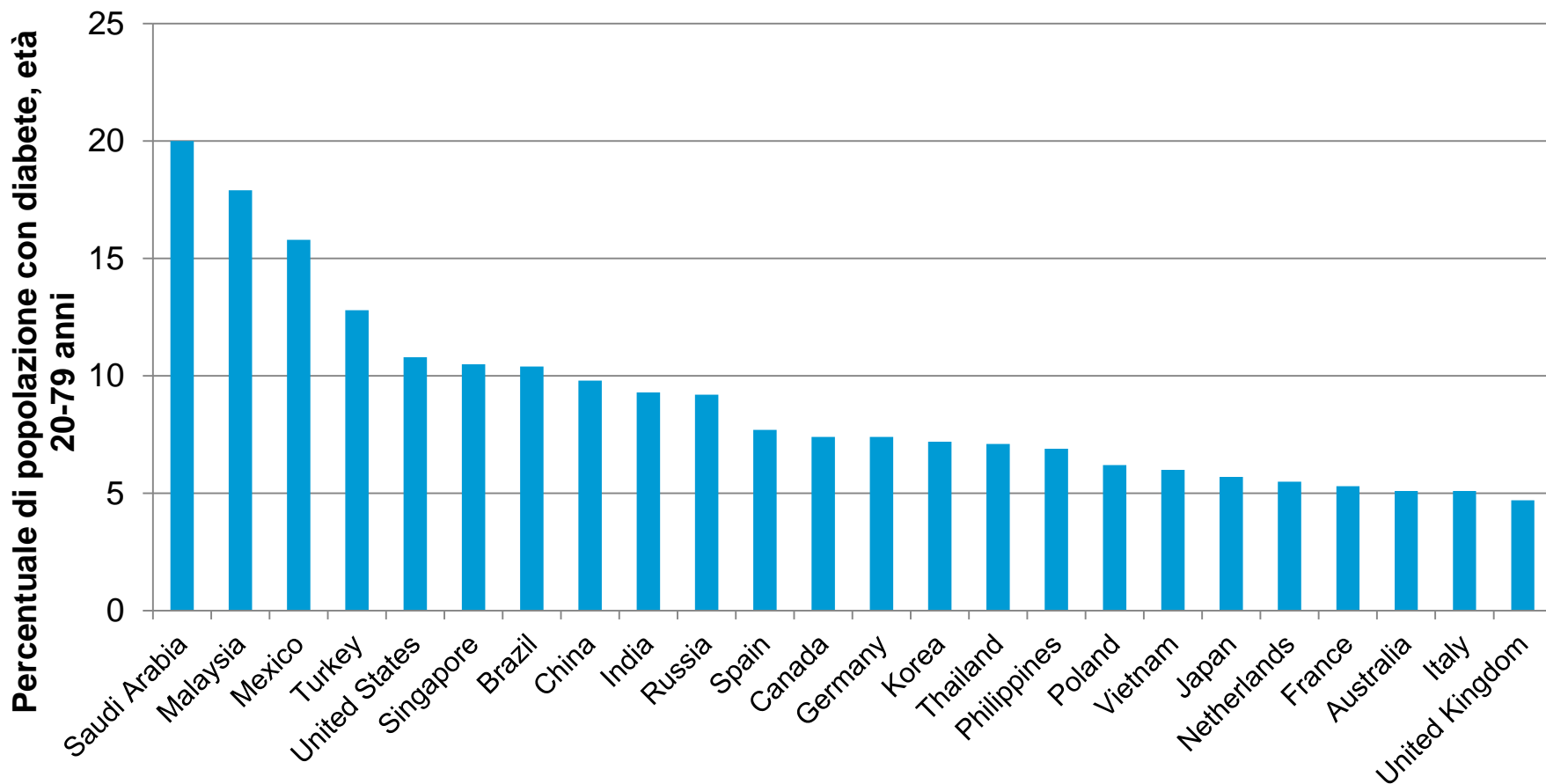
- Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (tenendo conto del mutamento nella struttura per età della popolazione mondiale) la prevalenza del diabete tra gli adulti è passata dal 4,7% nel 1980 all'8,5% nel 2016.
- L'aumento del diabete segue le tendenze che si osservano nelle popolazioni urbanizzate, ovvero:
 - Stili di vita sedentari con lavori meno impegnativi dal punto di vista fisico
 - Cambiamento, a livello globale, dell'alimentazione con passaggio a cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi e basso contenuto di nutrienti

- **422 milioni di persone in tutto il mondo**
- **1,5 milioni di decessi l'anno**
- **Il diabete di tipo II si può prevenire!**

I numeri del diabete variano considerevolmente da Paese a Paese



Prevalenza del diabete nei Paesi in cui opera LyondellBasell
(Secondo le indagini su campione 2015 dell'International Diabetes Federation, *Diabetes Atlas*)



Prevenzione e trattamento

- Trattamenti con insulina
- Farmaci
- Seguire un'alimentazione sana
 - riducendo al minimo i cibi e le bevande ad alto contenuto di zuccheri
 - controllando le etichette dei prodotti alimentari per ridurre al minimo il consumo di dolcificanti, come lo sciroppo di fruttosio-glucosio
 - sostituendo i succhi di frutta con la frutta in modo da bilanciare l'apporto di zuccheri con quello di fibre
 - riducendo al minimo gli acidi grassi trans e i grassi saturi con il consumo di frutta secca, oli vegetali e pesce
- Praticare regolarmente attività ed esercizio fisici
- Controllare il peso corporeo
- Evitare il consumo di tabacco

Sebbene non esista una cura per il diabete, è possibile prevenirlo e gestirlo attraverso:

- Dieta equilibrata
- Regolare attività fisica
- Esercizio fisico
- Controllo regolare della glicemia
- Farmaci

L'[International Diabetes Federation](#) dispone di numerose informazioni sulla ricerca sul diabete in base alla regione.

Consultare anche il sito in Italiano: <http://www.diabeteitalia.it/>

- [Informazioni di base sul diabete \(IT\)](#)
- [Informazioni generali sul diabete \(IT\)](#)
- [Progetto globale per la cura del diabete di tipo I \(EN\)](#)
- [International Diabetes Federation \(EN\)](#)
- [CDC \(EN\)](#)
- [Il diabete \(IT\)](#)

