Posso ammalarmi di diabete?

Il diabete è una malattia che causa un aumento eccessivo della glicemia.

Può insorgere quando il corpo non produce abbastanza insulina oppure quando non è in grado di utilizzare l'insulina che produce.

L'insulina è un ormone naturale prodotto da un organo chiamato pancreas che aiuta il corpo a trasformare il cibo che si mangia in energia.

Il diabete può essere controllato con una dieta sana, attività fisica e le medicine giuste.

Ci sono più di 450 milioni di persone al mondo con il diabete.¹

Il diabete non controllato può portare a cecità, malattie cardache, ictus, insufficienza renale e amputazioni. Molti afroamericani, latino-americani, indiani d'America e nativi dell'Alaska hanno il diabete.²

Si è a maggior rischio di ammalarsi di diabete se:³

- In famiglia è presente una madre, un padre, un fratello o una sorella con il diabete
- Si è sovrappeso
- Non si svolge attività fisica
- Si mangiano cibi non sani
- Si ha un'età superiore a 45 anni
- La pressione sanguigna è alta
- I livelli di colesterolo e/o trigliceridi sono elevati
- Esiste un trascorso di malattia cardiovascolare
- Si è avuto il diabete durante la gravidanza
- È stata diagnosticata la sindrome dell’ovaio policistico (PCOS)
Circa la metà di tutte le persone che vivono con il diabete non sanno di avere la malattia.1

Potrebbe essere del tutto asintomatico oppure si potrebbe avere più sete del solito, urinare molto e avere una perdita di peso inspiegabile.
È importante rivolgersi al medico e sottoporsi al test per misurare la glicemia per assicurarsi che sia normale.

Se si scopre di avere il diabete, iniziare a fare quanto segue:

- mangiare sano
- fare attività fisica
- assumere farmaci per tenere sotto controllo la glicemia

Se il test non ha rilevato il diabete, è comunque utile aggiungere cibi più sani alla propria dieta e aumentare l’attività fisica per mantenersi in salute.

Il prediabete è una condizione in cui la glicemia è alta, ma non abbastanza elevata da indurre il diabete. Significa che il diabete può svilupparsi se non si dimagrisce, non si fa attività fisica e non si migliora la propria dieta.

Ci sono molte cose che è possibile fare per prevenire il diabete e mantenersi in buona salute, ad esempio:

- Ridurre gli alimenti con calorie vuote, come bevande gassate, caramelle e patatine
- Mangiare molta verdura, cibi a basso contenuto di grassi e cibi ricchi di fibre, come fagioli, pane integrale e farina d’avena
- Introdurre l’attività fisica nella routine quotidiana. Ad esempio, ballare, praticare uno sport o camminare invece di guidare
- Mantenere il peso in un intervallo normale
- Sottoporsi al test del diabete a intervalli di alcuni anni