

## LA GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

Il 14 novembre si celebra la Giornata mondiale del diabete, istituita nel 1991 dall'International Diabetes Federation (IDF) e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per sensibilizzare e informare l'opinione pubblica sul diabete, sulla sua prevenzione e gestione.

### CONTATTI UTILI

Associazione ACSD H.I.M.E.R.A.

Corso Calatafimi, 1031/B

Piazza Vittorio Emanuele Orlando 14/B  
(Palermo)

Sito: [www.asociazionehimera.eu](http://www.asociazionehimera.eu)

e-mail: [himera.pa@hotmail.com](mailto:himera.pa@hotmail.com)

telefono: 3384053163

Facebook:

[www.facebook.com/ACSDHIMERA](http://www.facebook.com/ACSDHIMERA)

Instagram: [h.i.m.e.r.a.palermo2011](https://www.instagram.com/h.i.m.e.r.a.palermo2011)



# Diabete... teniamolo sotto controllo!



## COSA È IL DIABETE?

L'Istituto Superiore della Sanità definisce il diabete come una malattia ad evoluzione progressiva nel tempo (cronica) che provoca un aumento dei livelli di zucchero (glucosio) nel sangue (iperglicemia), superiori ai valori normali.

Esistono due forme di diabete, quello di tipo 1 e quello di tipo 2 .

**Tipo 1:** chiamato anche diabete giovanile per la sua predisposizione a svilupparsi durante gli anni dell'infanzia e dell'adolescenza, è una malattia autoimmune: il sistema immunitario, identificando le cellule del pancreas che producono insulina (cellule Beta) come estranee e dannose, è portato ad attaccarle e distruggerle.

**Tipo 2:** Il diabete mellito di tipo 2 è una malattia cronica caratterizzata da elevati livelli di glucosio nel sangue e dovuta a un'alterazione della quantità o del funzionamento dell'insulina

## QUANDO FARSI VISITARE DAL MEDICO

La visita medica è consigliabile se compaiono disturbi (sintomi) riconducibili al diabete:

- necessità di bere frequentemente
- necessità di urinare più frequentemente del solito, in particolare di notte
- sensazione di stanchezza
- perdita di peso e della massa muscolare
- prurito agli organi genitali e/o frequenti episodi di candidosi (detto anche "mughetto") nella donna
- tagli o ferite che si rimarginano lentamente
- visione offuscata

## I CONSIGLI DELI ESPERTI

La metformina resta il farmaco di prima scelta, a meno che non ci sia un'insufficienza renale di grado elevato o uno scompenso cardiaco importante. Tra gli altri anti-diabetici orali la scelta dovrebbe cadere su quelli non a rischio ipoglicemia, quali gli inibitori di DDP-4, da preferire alla repaglinide e alle sulfoniluree, che andrebbero al contrario evitate perché possono dare ipoglicemie gravi (soprattutto la glibenclamide)



## SEGUI UNA DIETA E PRATICA ATTIVITÀ

### FISICA

Fondamentale è l'attenzione ad una alimentazione controllata e all'attività fisica.



Dieta mediterranea e attività fisica aerobica, anche moderata, sono parte fondamentale del trattamento; necessario anche evitare la sedentarietà, alzandosi dal letto o dalla sedia ogni 90 minuti al massimo. L'educazione all'automonitoraggio della glicemia è molto importante, ma andranno scelti glucometri con numeri grandi o on messaggio vocale per le persone con problemi di vista. L'obiettivo da raggiungere anche nell'anziano è un'emoglobina glicata inferiore al 7 per cento, ma in caso di fragilità o di impiego di farmaci a rischio ipoglicemia, si può alzare l'asticella fino all'8 per cento.