



GIORNATA
MONDIALE
DEL
DIABETE
2001
14 Novembre

QUALCHE NOTIZIA

Il diabete è una malattia molto diffusa e in aumento in tutto il mondo. Circa 150 milioni di persone nel mondo, 2 milioni di persone in Italia hanno il diabete e altrettanti lo hanno senza saperlo. Il numero dei diabetici raddoppia ogni 10 anni.

Il diabete può colpire tutti, a tutte le età, uomini e donne, ricchi e poveri, in tutte le aree geografiche, ma è più frequente nelle persone in sovrappeso e sedentarie e in coloro che hanno già consanguinei diabetici.

Se non curato, il diabete compromette la qualità e l'aspettativa di vita.

Se ben curato, il diabete consente una vita normale nella durata, nella qualità, nel lavoro, nello sport, nella sessualità, nella famiglia e nella riproduzione.

Il diabete può essere prevenuto.

Le complicanze del diabete possono essere prevenute curando meglio la malattia.

IL PROGETTO ITALIA - DIABETE HA LO SCOPO DI:

- migliorare la cura del diabete e la qualità di vita delle persone che ne sono affette
- prevenire le complicanze a lungo termine a danno di cuore, vasi, occhio, rene e nervi
- riconoscere e curare in tempo le persone che ne sono affette senza saperlo
- informare la gente e le famiglie sulle semplici misure per prevenire la diffusione del diabete
- avviare iniziative nazionali per la prevenzione del diabete e delle complicanze cardiovascolari
- promuovere la ricerca per una migliore conoscenza della malattia per poterla combattere più efficacemente.

AIUTACI A COMBATTERE IL DIABETE E LE SUE COMPLICANZE A CARICO DEL CUORE E DEI VASI SANGUIGNI

- Non fumare
- Non ingrassare e, se sei in sovrappeso, cerca di dimagrire
- Cammina di più: bastano 30 minuti di passeggiata al giorno per mantenersi in forma
- Fai una vita sana, all'aria aperta e abbi cura di te
- Mangia sano: più cibi di origine vegetale e meno cibi di origine animale e meno sale
- Misurati ogni tanto la glicemia
- Parla col tuo medico se hai parenti con diabete, se hai la pressione del sangue o il colesterolo o i trigliceridi elevati

Ricordati che:

- il diabete non curato o trascurato è un killer silenzioso
- il diabete curato bene ti consente una vita normale.

