Diabete di Tipo 2

riconosci i fattori di rischio



Circa 635 milioni di adulti sono ad elevato rischio di diabete di tipo 2
I sintomi possono essere lievi o assenti, quindi la malattia può rimanere sconosciuta per anni.

La diagnosi e le azioni precoci possono ridurre il rischio o ritardare la progressione della malattia e delle sue complicanze.

Età

Il rischio di diabete di tipo 2 aumenta sopra i 35 anni di età.

Pre-diabete

La glicemia più alta del normale aumenta il rischio.

Etnia

Il diabete di tipo 2 è da 2 a 4 volte più probabile in persone originarie dell'Asia meridionale, Afro-caraibiche e Africane.

Storia familiare

Persone con un genitore, un fratello o un figlio con diabete di tipo 2 hanno un rischio da 2 a 6 volte più elevato di sviluppare la malattia

Dieta sbagliata e sedentarietà

Una dieta troppo ricca di carboidrati, grassi e calorie, e uno stile di vita sedentario aumentano il rischio di diabete di tipo 2.

Sovrappeso e obesità

Un'ampia circonferenza-vita, o essere sovrappeso, aumentano il rischio di diabete di tipo 2.

Elevata pressione sanguigna

Il rischio di diabete di tipo 2 aumenta se si vive con l'ipertensione (elevata pressione sanguigna).

Storia di gravidanze

Il diabete gestazionale può aumentare un rischio futuro di diabete di tipo 2 per la mamma e per il bambino

Usa il nostro calcolatore gratuito online per conoscere il tuo rischio e le azioni che puoi fare per ridurlo

Non aspettare, conosci ora il tuo rischio: worlddiabetesday.org

#ActEarlyOnDiabetes

Una campagna dell'International Diabetes Federation

world diabetes day
14 November

c4di+

DIPARTIMENTO
MALATTIE CARDIOVASCOLARI, ENDOCRINO-METABOLICHE E INVECCHIAMENTO

BUONE ABITUDINI e CONSAPEVOLEZZA



impariamo a combattere il DIABETE: cambiare si può!

AFFRONTA IL DIABETE!

«c4d» sta per «care for diabetes», cioè «prenditi cura del diabete, non ignorarlo e impara a controllarlo»

E' dimostrato che si può migliorare il diabete tipo 2 e la qualità di vita cambiando pian piano alcune abitudini e rafforzando le proprie difese.

Inquadra il QR code o accedi al sito per scoprire tante informazioni utili!



https://jacardi.iss.it



PUNTA SUI PILASTRI DEL BENESSERE

NUTRIZIONE non meno ma meglio: abbinamenti più adatti per il diabete

MOVIMENTO contro il diabete qualsiasi movimento conta

RIPOSO NOTTURNO il diabete si combatte anche dormendo bene

STRESS contrasta il diabete gestendo ansia e preoccupazioni

JACARDI
Joint action cardiovascular diseases and diabetes

Co-funded by the European Union

c4di+

c4di+ e la Giornata Mondiale del Diabete

Come tutti gli anni, anche quest'anno a novembre si celebra la giornata mondiale del diabete. Il diabete è una malattia silenziosa, che comincia a danneggiare la nostra salute anche quando non è ancora stata diagnosticata. Ma si può fare tanto per contrastare il diabete, in particolare il diabete di tipo 2, che è quello che si sviluppa anche a causa di abitudini sbagliate.

Anzitutto, è importante **conoscere i principali fattori di rischio** per il diabete di tipo 2, quelli che possiamo leggere nel volantino. Questa pagina del volantino è stata realizzata insieme alla Federazione Internazionale per il Diabete (l'International Diabetes Federation o IDF), è stata tradotta in tantissime lingue e in questi giorni viene diffusa in tutto il mondo.

È poi utilissimo **calcolare il proprio rischio di sviluppare il diabete**. Per calcolarlo facilmente, vi invitiamo ad utilizzare il codice QR in fondo alla pagina. Utilizzando il codice avrete accesso ad un semplice calcolatore del rischio messo a disposizione proprio dall'IDF; è gratuito e anonimo, potete utilizzarlo con tranquillità senza bisogno di registrazione. Per usarlo correttamente, scegliete la lingua preferita (si presenta in inglese ma si possono selezionare molte altre lingue), tenete a portata di mano un metro per misurare la circonferenza vita, e riportate correttamente il peso in Kg e l'altezza in cm nel riquadro che vi fornirà il valore del vostro indice di massa corporea (BMI) per rispondere alla specifica domanda del calcolatore. Rispondete alle semplici domande, e otterrete una risposta sul vostro livello di rischio.

Avere un rischio moderato o alto non vuol dire che prima o poi si svilupperà il diabete, soprattutto se si comincia a prestare attenzione alle abitudini, al cibo, al movimento, ai controlli dal medico: andate però dal medico e parlatene, fatevi prescrivere analisi di controllo, e verificate di non aver ancora sviluppato il diabete. In caso contrario, seguite bene tutte le indicazioni del medico, e se vi prescrive dei farmaci prendeteli con costanza!

Nel frattempo, provate a migliorare le abitudini e lo stile di vita: piano piano, poco per volta, si può fare, e vi farà sentire sicuramente bene. Chiedete a chi lo sta già facendo, vi convinceranno a provare!
Sul retro del volantino, infatti, vedrete che c'è la possibilità di avere utili consigli e informazioni da questo programma italiano, che si chiama c4di+. Sul volantino ci sono alcune brevi informazioni su chi siamo e cosa facciamo, e se visiterete la nostra pagina web ne potrete sapere di più.

Prendete i volantini, dunque, calcolate il vostro livello di rischio, e parlatene anche ai vostri familiari e amici; più se ne parla, più facile sarà aiutare qualcuno a contrastare in tempo il diabete!

c4di+

BADGE

front

world diabetes day 14 November

#ActEarlyOnDiabetes

Una campagna dell'International Diabetes Federation

rear

c4di+

impariamo a combattere
il DIABETE:
cambiare si può!

لنتعلم كيف نحارب مرض السكري بإمكاننا التغيير



https://jacardi.iss.it

DIPARTIMENTO
MALATTIE CARDIOVASCOLARI, ENDOCRINO-METABOLICHE E INVECCHIAMENTO

Co-funded by the European Union