

A woman in a 1940s-style outfit, including a light-colored cardigan, a white pleated skirt, and a red patterned headscarf, is dancing joyfully in a grand ballroom. She has her arms raised and a wide smile. In the background, other couples are dancing in a similar style. The room has large windows and ornate wooden architecture.

PREVENZIONE DEL DIABETE

PREVENIRE IL DIABETE DI TIPO 2.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA

Prevenzione del diabete: Prevenire il diabete di tipo 2.

Si può prevenire il diabete di tipo 2?

Sì! Studi dimostrano che le persone a rischio di diabete possono prevenire il diabete di tipo 2 adottando le seguenti misure:

- perdere peso (se sono in sovrappeso)
- fare movimento
- seguire un'alimentazione sana
- se l'alimentazione sana non è sufficiente, assumere dei medicinali specifici (soprattutto la metformina), che però possono avere effetti collaterali

Esistono indicazioni che si possa prevenire il diabete di tipo 2 se si smette di fumare; sono però ancora necessari ulteriori studi in questo campo. Ci sono però anche altri numerosi buoni motivi per smettere di fumare. Chi non fuma (più), riduce il rischio di ictus e d'infarto cardiaco e previene molti altri disturbi.

Cosa contribuisce ad accrescere il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2?

Ci sono diversi fattori che fanno aumentare il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2:

- sovrappeso o obesità, in particolare se il grasso si deposita sulla pancia (e non solo sui fianchi, sulle cosce e sui glutei).
- poco movimento
- fumo
- diabete in famiglia
- diabete durante la gravidanza («diabete gestazionale»)

Inoltre, gli asiatici, i latino-americani e le persone di colore presentano un rischio maggiore di contrarre il diabete rispetto alle persone di pelle bianca.

Oltre al questionario ci sono altri esami medici per scoprire chi presenta già un rischio molto elevato?

Sì, ci sono tre differenti test, con i quali i medici possono stabilire se qualcuno è già prediabete o è sulla via di ammalarsi di diabete di tipo 2. Tutti i tre metodi misurano la glicemia, ma ognuno in modo diverso. Il monitoraggio della glicemia è anche detto comunemente «misurazione dello zucchero nel sangue».

Anche se questi esami possono aiutare a definire un rischio di diabete, non sono adatti per tutte le persone. Il vostro medico o terapeuta deciderà quale esame sia adatto a voi. Spesso le persone interessate sono in sovrappeso e presentano ancora altri fattori di rischio del diabete. Tali fattori sono ad esempio un diabete in gravidanza (diabete gestazionale) o una predisposizione genetica (familiare).

Se l'esame del sangue indica dei valori di glicemia più elevati del normale, ma non così alti da permettere di diagnosticare un diabete, si parla di «prediabete». Le persone con un prediabete presentano un elevato rischio di diventare diabetici.

Esame della glicemia a digiuno

Con questo esame si determina il valore di zuccheri nel sangue di un paziente che non ha mangiato né bevuto nulla (tranne acqua) per otto ore.

Test di tolleranza al glucosio

Prima del test il paziente non deve mangiare né bere durante otto fino a 12 ore. Per eseguire il test, il paziente assume una bevanda zuccherata con un quantitativo di zucchero definito e due ore dopo si fa il prelievo di sangue e si misura la glicemia.

Test dell'emoglobina glicata (detta anche emoglobina A1c o HbA1c)

Per questo esame non ha importanza se il paziente abbia mangiato o meno prima, perché l'esame identifica la concentrazione plasmatica media della glicemia nei precedenti due fino a tre mesi.

Cosa devo fare se ho il prediabete?

Se vi è stato diagnosticato il prediabete, dovrete modificare il vostro stile di vita per evitare che si trasformi in diabete. Ecco cosa fare:

- Perdere peso se siete in sovrappeso (IMC o rapporto fianchi/girovita). Riducendo il proprio peso corporeo del cinque-dieci per cento, si abbassa notevolmente il rischio di contrarre il diabete. Chi pesa 100 chili dovrebbe dunque perdere cinque-dieci chilogrammi.
- Mangiare correttamente. Mangiate soprattutto frutta, verdura e latticini poveri di grassi. Poca carne, dolci e cereali raffinati. Eliminate bevande dolcificate o succhi di frutta.
- Fare movimento. Praticate un'attività fisica ogni giorno almeno per 30 minuti, in modo da aumentare il battito cardiaco e attivare una leggera sudorazione. Non è necessario andare in un centro fitness o fare un allenamento estenuante. Anche camminare, lavorare in giardino e ballare fanno bene alla salute.
- Smettere di fumare. Se fumate, fatevi consigliare dal medico o da un terapista per trovare il modo migliore per smettere. La quota di ricaduta è molto ridotta se ci si fa aiutare da un medico o se si segue una terapia.
- Assumere i medicinali prescritti. Se il medico o il terapista vi hanno prescritto dei medicinali, assumeteli con regolarità. Ciò vale soprattutto per i medicinali che riducono la pressione arteriosa o il colesterolo. I prediabetici e i diabetici presentano tra l'altro un rischio superiore alla media di subire un infarto cardiaco e un ictus. Per questo tali medicinali sono importanti.

Riproduzione ufficiale da UpToDate®, www.uptodate.com ©2019 UpToDate®

SWICA vi sostiene affinché possiate occuparvi personalmente della vostra salute e restare a lungo sani e in forma.

Correre, nuotare o ballare per combattere il rischio di diabete.

Non è così facile cambiare le proprie abitudini. Per questo SWICA vi sostiene in diversi modi, affinché possiate riuscirci. SWICA, insieme a diversi partner, offre programmi nell'ambito dell'alimentazione e del movimento appositamente concepiti per persone a rischio di diabete. In questi programmi, i partecipanti sono istruiti e motivati per un lungo periodo, affinché possano raggiungere i loro obiettivi. Se soli o in gruppo, questo può essere scelto in base al programma. Dalle assicurazioni complementari, SWICA accorda ai partecipanti un contributo per la prevenzione assumendo una parte della quota per il programma. Inoltre il personale medico specialistico di santé24, l'offerta di servizi di telemedicina, aiuta gli interessati a scegliere il programma adatto e li accompagna durante tutto il percorso per superare eventuali cali di motivazione.

SWICA Organizzazione sanitaria

santé24 – il vostro servizio svizzero di telemedicina
Telefono +41 44 404 86 86, sante24.ch

