

E' FACILE INIZIARE CON UN UNICO SEMPLICE PASSO



1 ADULTO SU 11 HA IL DIABETE



IL 50% DELLE PERSONE CON DIABETE NON SONO DIAGNOSTICATE

Il tema della Giornata mondiale del diabete 2016 è "Occhi sul diabete" che sottolinea l'importanza dello screening per la diagnosi precoce e la riduzione delle complicanze.

FINO AL 70%

DEI CASI DI DIABETE DI TIPO 2 POTREBBE ESSERE EVITATO O RITARDATO CON L'ADOZIONE DI SEMPLICI CAMBIAMENTI NELLO STILE DI VITA¹

5 PASSI PER AIUTARTI AD AVERE UNA VITA PIÙ SANA CON UN BUON CONTROLLO GLICEMICO



1. ABITUDINI ALIMENTARI PIÙ SANE

Un programma di terapia nutrizionale individuale, preferibilmente indicato da un dietista, è raccomandato per tutte le persone con diabete.²

Una dieta più sana può aiutare a prevenire il diabete di tipo.³



MANGIARE PIÙ VERDURE



MANGIARE MENO ZUCCHERI E GRASSI



AVERE PASTI REGOLARI



PARLA CON UN DIETISTA PER UN PIANO DIETETICO PERSONALIZZATO



2. ESSERE PIÙ ATTIVI

Un piano di attività fisica non deve essere difficile! Essere attivi quasi tutti i giorni della settimana con attività aerobiche di moderata intensità, come camminare, andare in bicicletta o anche ballare, e attività di potenziamento muscolare, come l'allenamento con i pesi e il pilates è sufficiente!

E la buona notizia è che non c'è bisogno di fare tutto in una volta.

CERCATE DI ESSERE ATTIVI 30 MINUTI AL GIORNO, CINQUE GIORNI A SETTIMANA



VAI A FARE UNA PASSEGGIATA UN PAIO DI GIORNI A SETTIMANA



FATTE LE SCALE A PIEDI INVECE DI USARE L'ASCENSORE



INIZIA UNA NUOVA ATTIVITÀ, COME IL NUOTO



O LO YOGA / PILATES

Aumentare l'attività fisica può anche ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.³



3. ATTENZIONE A CARBOIDRATI E ZUCCHERI

Controllare l'assunzione di carboidrati è un modo per ottenere un buon controllo del glucosio nel sangue.³



DISTRIBUISCI I CARBOIDRATI NEL CORSO DI TUTTA LA GIORNATA



SCEGLI I CEREALI INTEGRALI AL POSTO DEI CARBOIDRATI TRASFORMATI COME IL PANE BIANCO



PROVA I DOLCIFICANTI IPOCALORICI AL POSTO DELLO ZUCCHERO IN ALIMENTI E BEVANDE

I dolcificanti ipocalorici forniscono poche o nessuna caloria e non influenzano i livelli di glucosio nel sangue o di insulina. L'Autorità per la sicurezza alimentare europea (EFSA) ha riconosciuto che "il consumo di alimenti/bevande contenenti dolcificanti a basso contenuto calorico al posto dello zucchero induce un minor aumento del glucosio nel sangue dopo il loro consumo rispetto agli alimenti/bevande contenenti zucchero."⁴



4. UNA MIGLIORE GESTIONE DEL PESO

Le persone con diabete, che sono sovrappeso o obese, hanno un rischio maggiore di sviluppare complicanze. Perdere anche solo il 5-10% del peso corporeo attraverso l'attività fisica e una dieta equilibrata può aiutare nella gestione del diabete. Una perdita di peso del 5-7% può anche aiutare a prevenire il diabete di tipo 2.³



FISSATE UN OBIETTIVO SETTIMANALE REALIZZABILE



GESTITE IL BILANCIO ENERGETICO = CALORIE ASSUNTE < A CALORIE CONSUMATE



PIATTI PICCOLI = PORZIONI PIÙ PICCOLE



LE APPLICAZIONI CHE TRACCIANO IL PESO POSSONO AIUTARE A SEGUIRE LE INDICAZIONI DEL DIETISTA



5. MONITORAGGIO DEL GLUCOSIO NEL SANGUE

Il monitoraggio del glucosio nel sangue è fondamentale per aiutare a capire la risposta del vostro corpo e sapere se si soddisfano gli obiettivi di glucosio nel sangue²



RIVOLGITI AL MEDICO SU COME DI MISURARE LA GLICEMIA



TROVARE UN DISPOSITIVO ADATTO



IMPOSTA UN PROMEMORIA SUL TELEFONO PER RICORDARE QUANDO CONTROLLARE



TIENI UN REGISTRO DELLE MISURE DI GLUCOSIO NEL SANGUE

QUALUNQUE SIA IL PASSO CHE FAI PRIMA



PROBABILMENTE SCOPRIRAI CHE UNA VOLTA FATTO IL PRIMO PASSO GLI ALTRI SEGUIRANNO.



Con il supporto scientifico della European Specialist Dietetic Network for Diabetes della Federazione Europea delle Associazioni di Dietisti (EFAD)

1. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, available at (<http://www.diabetesatlas.org/>)

2. Diagnosis and Management of Diabetes: Synopsis of the 2016 American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes. Chamberlain JJ et al. Ann Intern Med. 2016;164:542-552.

3. Evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, May 2011

4. Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012