

Diabete



Cos'è il diabete?

-  Il diabete è una malattia grave che incide sui meccanismi di produzione e rilascio di insulina (l'ormone che controlla la glicemia). Per i diabetici è difficile mantenere la glicemia a livelli normali.
-  Il diabete può causare cecità, insufficienza renale, danni al sistema nervoso, perdita degli arti inferiori o morte precoce per cardiopatia e ictus.
-  Modificare lo stile di vita può ridurre il rischio di ammalarsi di diabete, oltre a migliorare lo stato di salute generale.

Tipi di diabete

Il diabete può svilupparsi nel corso degli anni, e compare più spesso in età avanzata. I tre tipi più comuni sono:

- **Tipo 1:** il corpo non produce abbastanza insulina.
- **Tipo 2:** il corpo non riesce a utilizzare correttamente l'insulina (si tratta del tipo più diffuso). Circa un adulto su cinque non sa di essere affetto da diabete.
- **Gestazionale:** si manifesta durante la gravidanza e aumenta il rischio di problemi di salute per la gestante e per il feto. Il diabete gestazionale di solito scompare dopo il parto, ma può comportare il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2 negli anni successivi.

Come affrontare il diabete

- Tra i **rischi** più diffusi di sviluppare il diabete troviamo: età superiore a 45 anni, sovrappeso/obesità o presenza di familiari diabetici, scarsa attività fisica. Anche il luogo in cui si vive, si studia, si lavora e si cresce può ridurre o aumentare il rischio di ammalarsi di diabete.
- Alcuni **sintomi** del diabete sono: stimolo frequente di urinare, aumento del senso di fame o di sete; visione sfocata; sensazione di intorpidimento o formicolio a mani o piedi; affaticamento e pelle secca; guarigione più lenta di ferite e tagli. Tuttavia, molti diabetici non manifestano alcun sintomo.

Modificare lo stile di vita può contribuire a prevenire il diabete e ritardarne l'insorgenza. Ecco cosa puoi fare:

 Mangiare più cibi non trattati (come frutta e verdura) e meno cibi raffinati. Consultare i consigli disponibili su **choosemyplate.gov**.

 Bere più acqua e meno bevande zuccherate.

 Smettere di fumare.

 Fare più attività fisica, muoversi di più e passare meno tempo seduti.

 Mantenere il peso corporeo nella norma.

Rapporto sulla salute

Visita il sito nyc.gov/health per accedere ai rapporti sulla salute. Chiama il **311** per ordinare una copia gratuita.

Piano di assistenza sanitaria

Valuta con il tuo medico la possibilità di iscriverti a un programma di assistenza per il diabete che preveda:

- La definizione di obiettivi per aumentare l'attività fisica e mangiare in modo sano
- Check-up periodici e assunzione di farmaci secondo le istruzioni
- Gruppi di sostegno
- Esami periodici del livello di colesterolo e glicemia
- Assistenza per problemi di salute mentale, come ansia e depressione

Assistenza

- ✓ Visita il sito nyc.gov/health e cerca "**healthy eating**" (**alimentazione sana**): la Guida per l'alimentazione sana e la vita attiva nella Città di New York offre diversi consigli utili per definire una serie di obiettivi che ti aiuteranno a cambiare in meglio il tuo stile di vita.
- ✓ Chiedi aiuto per riuscire a smettere di fumare: contatta la **Smokers' Quitline (Linea di assistenza per la disassuefazione dal fumo) dello Stato di New York** sul sito nysmokefree.com oppure chiama il numero 866-697-8487.
- ✓ Chiedi aiuto per problemi di salute mentale: visita il sito nyc.gov/nycwell o chiama il numero 888-692-9355.
- ✓ Chiama il **311** se hai difficoltà a sostenere le spese per vitto, alloggio, assistenza sanitaria o farmaci.

Risorse

Contatti  @nychealthy  nychealth  @nychealthy  nychealth  nyc health

Per saperne di più Visita il sito nyc.gov/health o cdc.gov e cerca "**diabetes**" (diabete).

Ricevi i rapporti sulla salute più recenti Email healthbulletins@health.nyc.gov.



Visita il sito nyc.gov/health/pubs per consultare nella tua lingua il rapporto sulla salute e altri materiali. Hai diritto a ricevere assistenza nella tua lingua. Servizi offerti gratuitamente presso tutti gli uffici e i centri di cura del Dipartimento della salute della Città di New York.