

Da dove iniziare

COS'È IL DIABETE?

Il diabete è una patologia causata da un livello troppo elevato di glicemia o di zucchero (glucosio) nel sangue. Il nostro organismo controlla i livelli di glicemia grazie a un ormone naturale, l'insulina. I pazienti diabetici non producono abbastanza insulina oppure non riescono a utilizzarla al meglio. Le persone diabetiche hanno maggiori possibilità di soffrire di:

- Danni ai nervi
- Patologie renali
- Ictus
- Problemi agli occhi e cecità
- Morte prematura
- Cardiopatie

Anche se hai il diabete, non sei solo.



A New York, un adulto su nove soffre di diabete

COSA DEVI FARE?

Il diabete è una malattia grave, ma chi ne è affetto può comunque vivere a lungo e in salute. Ecco una serie di comportamenti da adottare:



Consultare regolarmente il medico.



Se si fuma, smettere immediatamente. Visitare il sito nysmokefree.com per ricevere altri consigli utili.



Assumere i farmaci prescritti dal medico.



Evitare di assumere bevande zuccherate.



Sottoporsi almeno una volta l'anno a un esame della vista.



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



Mantenere il peso corporeo nella norma. Consultare i consigli disponibili su choosemyplate.gov.



Sottoporsi a una visita dentistica ogni sei mesi.



Scegliere alimenti non trattati, come frutta e verdura, e ridurre il consumo di cibi lavorati.



Tenere i piedi sempre puliti e asciutti, verificando ogni sera l'eventuale comparsa di piaghe, tagli o altre anomalie. In caso di problemi, informare immediatamente il medico.