



COME PREVENIRE IL DIABETE DI TIPO 2

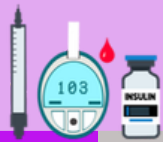
Che cos'è il diabete

Il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 aumenta con l'età, con la presenza di obesità e con la mancanza di attività fisica. È quindi possibile agire con **strategie di prevenzione**: adottare uno **stile di vita sano, non fumare, non eccedere con gli alcolici, alimentarsi in modo equilibrato, fare regolare attività fisica e mantenere un peso corporeo nella norma**.

La prevenzione deve **iniziare già in età pediatrica**. Le corrette abitudini alimentari vanno incoraggiate fin dai primi 1000 giorni di vita, cioè già durante la gravidanza. È importante non abituare i bambini ai gusti troppo dolci o salati e seguire una dieta equilibrata, secondo la piramide alimentare.

Anche il movimento va incentivato fin da piccoli, seguendo le indicazioni della **piramide dell'attività fisica proposta dalla Società Italiana di Pediatria (SIP)**, che illustra le regole da seguire per uno stile di vita salutare. Alla base della piramide sono indicate le attività da svolgere quotidianamente; man mano che si sale verso i gradini più alti della piramide si incontrano le attività da svolgere con minore frequenza.





Ecco le indicazioni specifiche secondo la piramide SIP:

- **Base della piramide (tutti i giorni):** Andare a scuola a piedi, fare le scale invece dell'ascensore, aiutare nelle faccende domestiche, gioco attivo
- **Gradino intermedio (4-5 volte a settimana):** Attività fisica all'aperto, gioco non organizzato al parco, muoversi in modi diversi (saltare, correre)
- **Secondo gradino (3-4 volte a settimana):** Sport organizzato (nuoto, danza, calcio, ecc.)
- **Vertice della piramide (da limitare):** Massimo 1 ora al giorno di sedentarietà davanti a TV, tablet o videogiochi

Va ricordato che il 55% dei bambini obesi rimane obeso in adolescenza, e che il 77% degli adolescenti obesi rimane obeso anche in età adulta. L'eccesso di peso nei bambini può già causare problemi metabolici, epatici, renali e cardiovascolari, e il rischio resta elevato anche da adulti.

Diabete e fumo

Le persone che fumano e quelle esposte abitualmente al fumo passivo manifestano un rischio maggiore di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto a chi non ha mai fumato: **chi fuma ha il 44% di rischio in più rispetto ai non fumatori.**

Smettere di fumare diminuisce il rischio di sviluppare il diabete e, in chi è diabetico, permette un migliore controllo della glicemia.



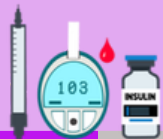
La resistenza all'insulina è infatti favorita dal fumo attivo (+40%) e dal fumo passivo (+28%) e ad essa possono contribuire anche eventuali fattori genetici predisponenti che colpiscono principalmente i recettori nicotinici dell'acetilcolina. La resistenza all'insulina è reversibile se si smette di fumare.

Come smettere di fumare? Comincia a piccoli passi e datti obiettivi sostenibili. Per esempio, imponiti di sostituire la sigaretta mattutina con una gomma da masticare almeno per cinque giorni a settimana nelle prossime quattro settimane. Non tenere le sigarette a portata di mano. Decidi il giorno prima quante ne fumerai il giorno dopo.

Diabete e attività fisica

Insieme a obesità, sovrappeso e dieta scorretta, **la mancanza di attività fisica costituisce l'80% delle cause di diabete.** Per ottimizzare il controllo glicemico e ridurre il rischio di complicanze è fondamentale fare una vita attiva, con regolarità.





Come fare regolare attività fisica? Muoviti regolarmente per almeno 20-30 minuti ogni giorno o 150 minuti a settimana. Secondo le linee guida dell'OMS gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni dovrebbero svolgere ogni settimana almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata, oppure almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa, oppure una combinazione equivalente di attività moderata e vigorosa. L'attività deve essere distribuita su almeno 3 giorni a settimana e non ci devono essere più di 2 giorni consecutivi senza attività.

Diabete e alimentazione

Anche un'alimentazione squilibrata può contribuire ad aumentare il rischio di diabete. Ampie evidenze scientifiche supportano l'adozione di una dieta ricca di alimenti integrali, vegetali e minimamente processati come importante strategia di prevenzione delle malattie croniche. Gli studi di prevenzione primaria del diabete hanno confermato che **la riduzione del consumo di grassi saturi di origine animale e un maggior consumo di olio extravergine d'oliva, associati ad un modico consumo di proteine, rappresentano una scelta vincente.**



Come modificare lo stile alimentare? Mangia in modo consapevole. Non eliminare i carboidrati, ma scegli quelli da cereali integrali. Limitati a pochi zuccheri semplici. Scegli la dieta mediterranea, con tanti vegetali, pesce, legumi e semi, poca carne, pochi formaggi e latte. Opta per sistemi di cottura semplici e usa pochi grassi di qualità, come l'olio extravergine d'oliva.

Diabete e stress

Lo stress fa parte della vita, ma se è troppo alto e si protrae nel tempo può dare luogo a disturbi del metabolismo e a meccanismi infiammatori di basso grado che si manifestano con cefalea, dolori articolari, disturbi dell'umore e della concentrazione, stanchezza persistente, insonnia, digestione difficile, gonfiore addominale e fame eccessiva. Sintomi di questo tipo possono indurre a comportamenti poco salutari per cercare di porvi rimedio.

Un esempio sono i comfort food, spesso molto dolci o molto salati, e sostanze inebrianti come alcol e tabacco. Il tutto accompagnato dalla tendenza ad evitare le occasioni di movimento fisico e di connessioni sociali positive. La conseguente disfunzione metabolica che ne deriva è dannosa per la salute, perché determina un aumentato rischio non solo di diabete, ma anche di obesità, malattie cardiovascolari e metaboliche.

Come ridurre lo stress? Pratica quotidianamente attività fisica in orario diurno, impara le tecniche di gestione della respirazione e dello stress, nutriti in modo consapevole privilegiando le fasi diurne (colazione e pranzo), evita pasti abbondanti durante la notte, rispetta il più possibile i ritmi luce-buio.