

IL DIABETE: È IL MOMENTO DI CONOSCERLO, AFFRONTARLO, SCONFIGGERLO.

CHE COS'È IL DIABETE?

Il Diabete è una disfunzione del pancreas che blocca la produzione dell'insulina, l'ormone che controlla la glicemia, in modo totale o parziale provocando un aumento patologico del livello di glucosio nel sangue. È una delle più diffuse patologie con 415 milioni di casi nel mondo, in aumento ogni anno. Le cause dell'insorgere del diabete sono sconosciute e sempre di più sono i bambini colpiti.

Diabete di tipo uno: una patologia autoimmune che colpisce fin dall'età pediatrica determinando la distruzione delle cellule del pancreas che producono l'insulina, l'ormone che controlla la glicemia;

Diabete di tipo due: dovuto a una combinazione di ridotta azione dell'insulina che non riesce ad esercitare il suo effetto ipoglicemizzante in modo adeguato a livello dei muscoli e del fegato e di una disfunzione parziale del pancreas che non riesce a produrre e secernere un'adeguata quantità di insulina provocando un aumento patologico del livello di glucosio nel sangue.

PERCHÈ IL DIABETE È UN PERICOLO?

Il Diabete è la principale causa di problemi cardio-vascolari come l'infarto e l'ictus ed è la prima causa dello sviluppo di insufficienza renale cronica, di cecità e di amputazioni degli arti inferiori. **La prima azione da compiere contro il Diabete è non sottovalutarlo mai, e di considerarlo un nemico mortale.**

SOLO LA RICERCA PUÒ SCONFIGGERE IL DIABETE

I risultati della Ricerca Scientifica nella lotta al diabete sono stati determinanti per salvare la vita e migliorare il futuro di milioni di persone colpite dal diabete. Prima della scoperta dell'insulina che risale al 1922, una persona con Diabete di Tipo Uno aveva una speranza di vita di soli 5 mesi. **Oggi sono a buon punto programmi di sperimentazione sul Pancreas Artificiale e sulle Cellule Staminali per la cura definitiva del Diabete.**



Puoi sostenere la fondazione anche con donazioni dirette IBAN: IT 65 C 01030 03213 000063265062
Per approfondimenti visita il sito:
www.diabetericerca.org

IL DIABETE UN NEMICO CHE CI INDEBOLISCE!

Ogni 2 minuti

una persona riceve la diagnosi di diabete;

Ogni 10 minuti

una persona con diabete ha un infarto;

Ogni 10 minuti

una persona con diabete ha un ictus;

Ogni 10 minuti

una persona con diabete sviluppa un deficit visivo importante;

Ogni 52 minuti

una persona subisce un'amputazione a causa del diabete;

Ogni 240 minuti

una persona con diabete entra in dialisi.

In Italia la sfida è quotidiana per oltre 4.000.000 di persone.

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

- Mantieni il tuo peso al livello ideale o poco superiore e se sei in eccesso di peso cerca di perderlo.
- Mangia una porzione abbondante di verdura ad ogni pasto e almeno due porzioni di frutta ogni giorno.
- Alterna i cereali integrali a quelli raffinati.
- Consuma con moderazione insaccati e formaggi.
- Mangia ogni tanto legumi al posto della carne e non dimenticare il pesce.
- Usa olio di oliva ma senza esagerare con la quantità.
- Limita i dolci a 1-2 volte alla settimana e bevi pochissime bibite zuccherate.
- Bevi senza timore il caffè ma limita il vino ad un paio di bicchieri al giorno, evitando i liquori.
- Non fumare e non far fumare passivamente chi ti circonda.
- Fai almeno una passeggiata di 30 minuti ogni giorno e se fai di più, tanto meglio.