

Vivere bene con il diabete, si può fare

TORTONA - "È stimato che circa il 4,8% della popolazione italiana soffra di diabete, la sindrome che comprende un gruppo di malattie metaboliche caratterizzate da un difetto di secrezione e, o di azione dell'insulina: quasi 3.000.000 di malati, a cui si aggiunge un ipotetico 2%, considerato che si tratta di una patologia spesso asintomatica e sottostimata".

È così che introduce il diabete il **Dottor Cesare Dossena**, diabetologo di Biomedica Tortonese, il Poliambulatorio Specialistico Multidisciplinare di Tortona, parlando di una malattia insidiosa e diffusa, difficile da individuare anche quando i valori glicemici sono alti.

"Generalmente il diabete di tipo 2, il più comune, conosciuto anche come diabete dell'età matura o non insulino dipendente, non dà sintomi veri e propri al paziente che quindi non si rivolge al medico. È invece opportuno che sia proprio il medico di base a ricordare o consigliare l'esame glicemico dopo i 45 anni. Semplice, poco costoso, è uno screening che si effettua velocemente e che permette di determinare precisamente la presenza di diabete".

"Se c'è una diagnosi tempestiva, infatti, il diabete si cura facilmente: i farmaci a disposizione sono assolutamente efficaci e un corretto intervento sullo stile di vita, dal punto di vista della dieta e dell'attività fisica, permettono una qualità di vita normale, completamente gratificante".

Continua il Dottor Dossena: "è proprio il controllo della glicemia e il follow up della patologia che evitano le complicanze croniche. Se trascurato, infatti, il diabete può portare a danni alla retina, ai reni, al sistema nervoso periferico e all'apparato cardiovascolare".

"Una progressione evitabile con un semplice esame e con il controllo clinico ambulatoriale, anche presso la sede del nostro Centro Specialistico. La nostra équipe di specialisti infatti segue il paziente in tutte le fasi della terapia sostenendolo nell'affrontare il diabete con serenità e senso pratico."

In effetti il diabete tipo 2 è una malattia sempre più comune, tanto che l'OMS ha stimato che entro il 2030 ci saranno 360 milioni di persone malate rispetto a meno della metà del 2000.

Un incremento dovuto principalmente all'aumento dell'introito calorico nella dieta quotidiana, alla eccessiva disponibilità di cereali raffinati e alla minor attività fisica. Anche in Italia l'allungamento della vita media, la sedentarietà e l'obesità sono in larga parte responsabili dell'aumento nella prevalenza di questa patologia.

Vivere bene con il diabete – però – si può e si deve: controlli tempestivi, la giusta terapia farmacologica, uno stile di vita corretto permettono di gestire la malattia in modo efficace. E naturalmente non può mancare una seria prevenzione: a cominciare da un'alimentazione sana, prediligendo per esempio cibi freschi non preconfezionati o già cotti e seguendo le linee guida internazionali. Più verdure, ortaggi, frutta; carboidrati integrali, più proteine vegetali rispetto a quelle animali, tenendo sotto controllo le quantità per correggere o prevenire il sovrappeso.

Diabete: una vita migliore attraverso il controllo, i farmaci, lo stile di vita

Il diabete, come si affronta?

1) Screening

2) La giusta terapia:
farmaci + dieta + attività fisica

3) Controllo clinico



**BIOMEDICA
TORTONESE**
Il Centro per il Benessere e la Salute



Controlla il diabete
con Biomedica Tortonese

Prenota ora una visita

Diabetologi e nutrizionisti sono a disposizione anche il sabato mattina e per appuntamenti fuori orario di apertura

