

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Diabete, peso e attività fisica: la ricetta spiegata ai luinesi

Redazione Varese News · Monday, November 21st, 2011



**Sabato 19 novembre anche a Luino è stata celebrata la Giornata Mondiale del diabete.**

I volontari della neo costituita **Associazione Diabetici Luino e Valli** hanno organizzato un punto di informazione in piazza, presso il quale, presenti anche un medico diabetologo ed alcune infermiere, è stato possibile ricevere informazioni sulla malattia, ritirare materiale divulgativo, eseguire un test glicemico. E' stata posta particolare rilevanza alla necessità di seguire **sane abitudini di vita**: presso il gazebo allestito era possibile ritirare opuscoli di ricette culinarie appositamente studiate per ottenere un giusto equilibrio tra costituenti e calorie, senza rinunciare al sapore. Sono stati distribuiti anche **opuscoli**

**divulgativi sul significato delle calorie**, dei diversi costituenti alimentari e su come devono essere rappresentati nella dieta. Tale materiale divulgativo, studiato per le persone con diabete, è indicato anche per chi non ha la malattia: **l'aumento di peso corporeo, è noto, è la prima causa di diabete di tipo 2 nella popolazione occidentale**, per cui la vera malattia da prevenire e combattere è il sovrappeso, da cui derivano diabete, ipertensione arteriosa, dislipidemia con tutte le loro nefaste conseguenze. Per combattere il sovrappeso (e l'obesità che è il gradino successivo) bisogna adottare uno stile di vita imperniato su una corretta alimentazione e sull'incremento dell'attività fisica. Per quest'ultimo aspetto, non occorre né la palestra né la piscina né pesante attività sportiva: bastano 30 minuti di continuo al giorno di salutare passeggiata, magari con passo un po' più svelto del normale.

**Il recupero del peso corporeo**, attuabile con una dieta equilibrata e con una ridotta sedentarietà, **aiuta a prevenire la malattia diabetica ovvero, se già c'è diabete, aiuta a migliorare il compenso della malattia**, prevenendo le sue complicanze. Sono state fornite informazioni anche sulle nuove terapie e sull'impiego dei **microinfusori nella terapia con insulina**. Per quanto riguarda questi ultimi, attualmente sono disponibili sistemi di ridotte dimensioni (anche più piccoli di un telefonino), in grado di avvisare acusticamente sia in caso di elevazione della glicemia,

indicando quindi la necessità di ricorrere ad un bolo aggiuntivo di insulina, sia in caso di rischio di ipoglicemia, nel qual caso lo strumento sospende automaticamente l'erogazione di insulina per evitare la temibile evenienza. Questi strumenti, rivolti alla cura del diabete in terapia insulinica intensiva, trovano particolare impiego nel diabete tipo 1, conosciuto come diabete giovanile: i giovani diabetici, grazie al microinfusore, possono tornare ad una vita dal contorno normale, senza le limitazioni imposte dall'insulina iniettata con le classiche siringhe (pensiamo al fastidio di dover avere sempre con sé aghi, siringhe ed insulina ed al disagio fuori casa di dover trovare un posto discreto dove potersi iniettare l'insulina; con il microinfusore tutto questo appartiene al passato).

Con il controllo della glicemia capillare sono state individuate **74 persone con glicemia al di sopra dei limiti di riferimento**. Di queste 21 erano diabetici, evidentemente con insufficiente controllo della malattia; 16 sono risultati essere diabetici (si tratta di persone che non sapevano di avere la malattia); 37 avevano glicemia ancora non indicative di diabete, ma con valore fortemente sospetto di sviluppo successivo di malattia (glicemia superiore a 100 mg/dl ed inferiore a 126 mg/dl). Questi risultati ottenuti in un campione limitato della popolazione luinese indicano che **la malattia diabetica, ancora oggi, è sottostimata e poco considerata**: l'Associazione Diabetici, con la sua presenza, vuole rappresentare uno stimolo alla conoscenza ed alla prevenzione della malattia diabetica, perché si possono arginare sia l'epidemia diabetica sia le complicanze della malattia, basta prendere coscienza del problema ed essere doverosamente informati. La persona con diabete non è e non deve considerarsi menomata nei confronti di chi non ha la malattia, ma deve rappresentare per gli altri un esempio di stile di vita: il genere umano non è stato creato per la sedentarietà e per l'obesità, ma per essere longevo ed in buona salute, a patto che segua una vita più salutare, ad iniziare dalla tavola. Ed è soprattutto a tavola che si previene e si cura il diabete.

This entry was posted on Monday, November 21st, 2011 at 12:00 am and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.