

# Check up della salute - Diabete

**FINDRISK** – grazie a 8 semplici domande potete prevedere il rischio di ammalarvi di diabete di tipo 2 nei prossimi 10 anni. Sfruttate questa opportunità. Fate il test e rimanete sani il più a lungo possibile!



## Quanti anni ha?

<input type="checkbox"/>	Meno di 35 anni	0 punti
<input type="checkbox"/>	Tra 35 e 44 anni	1 punto
<input type="checkbox"/>	Tra 45 e 54 anni	2 punti
<input type="checkbox"/>	Tra 55 e 64 anni	3 punti
<input type="checkbox"/>	Più di 65 anni	4 punti

## Nella Sua famiglia c'è al meno un parente con il diabete?

<input type="checkbox"/>	No	0 punti
<input type="checkbox"/>	Sì, tra i parenti lontani, nonni naturali, zie, zii, cugine o cugini	3 punti
<input type="checkbox"/>	Sì, tra i parenti stretti, genitori naturali, figli, fratelli	5 punti

## Qual è la Sua circonferenza all'altezza dell'ombelico?

(Se non ha a portata di mano un metro, prenda un pezzo di corda ed un righello)

	Donne	Uomini	
<input type="checkbox"/>	Meno di 80 cm	Meno di 94 cm	0 punti
<input type="checkbox"/>	Tra 80 e 88 cm	Tra 94 e 102 cm	3 punti
<input type="checkbox"/>	Più di 88 cm	Più di 102 cm	4 punti

## Svolge attività fisica almeno per 30 minuti al giorno?

<input type="checkbox"/>	Sì	0 punti
<input type="checkbox"/>	No	2 punti

## Con quale frequenza mangia frutta, verdura o pane nero (pane integrale o di segale)?

<input type="checkbox"/>	Tutti i giorni	0 punti
<input type="checkbox"/>	Non tutti i giorni	1 punto

## Le sono mai stati prescritti farmaci contro la pressione alta?

<input type="checkbox"/>	No	0 punti
<input type="checkbox"/>	Sì	2 punti

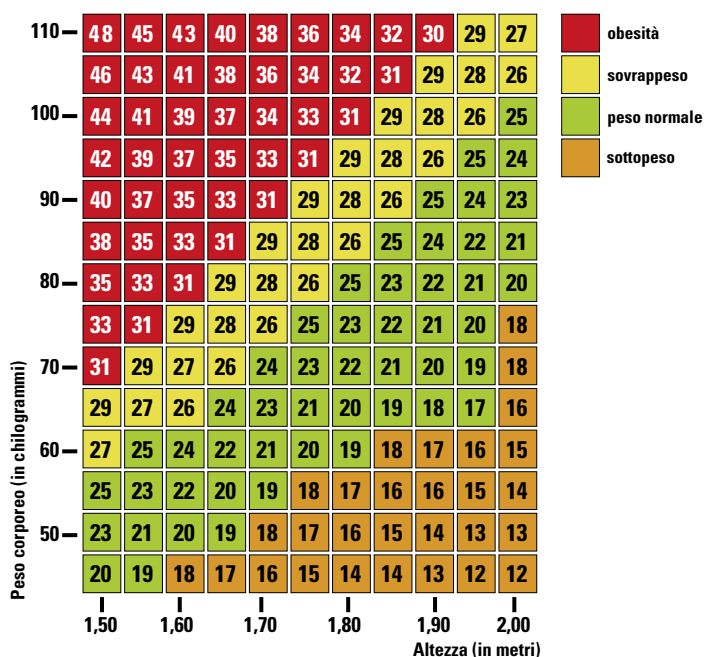
## Le è mai stato detto, durante una visita medica, che ha la glicemia troppo alta?

<input type="checkbox"/>	No	0 punti
<input type="checkbox"/>	Sì	5 punti

## Qual è il rapporto tra la Sua statura ed il Suo peso corporeo (Body-Mass-Index)?

<input type="checkbox"/>	Meno di 25	0 punti
<input type="checkbox"/>	Tra 25 e 30	1 punto
<input type="checkbox"/>	Più di 30	3 punti

Il BMI si calcola come segue:  
Peso (in chilogrammi) diviso per altezza (in metri) al quadrato (oppure consulti la tabella).



Punti totali: \_\_\_\_\_

## FINDRISK – ecco la Sua percentuale di rischio di ammalarsi di diabete (nei prossimi dieci anni\*)

Meno di 7 punti 1 percento\*

Lei non è a rischio. Nel Suo caso non è necessaria nessuna cura preventiva o profilassi. Comunque è sempre consigliabile assicurarsi che la propria alimentazione sia sana e fare sufficiente attività fisica.

Tra 7 e 11 punti 4 percento\*

E' consigliabile che faccia attenzione, sebbene il Suo rischio di ammalarsi di diabete sia basso. Per sicurezza si attenga alle seguenti regole:

- In caso di sovrappeso dovrebbe cercare di ridurre il peso del corpo del sette per cento.
- Svolga attività fisica per almeno cinque giorni la settimana per un minimo di 30 minuti per volta, in modo da cominciare a sudare leggermente.
- La Sua alimentazione totale dovrà contenere al massimo il 30% di di grassi.
- La percentuale di grassi saturi (presenti prevalentemente in grassi animali) non dovrebbe superare il 10% nella Sua alimentazione.
- Assuma ogni giorno 30 grammi di fibre alimentari (presenti ad esempio in prodotti integrali, frutta e verdura).

Tra 12 e 14 punti 17 percento\*

Se rientra in questo gruppo, non dovrebbe assolutamente rimandare le misure preventive. In questo potrebbero esserle di grande utilità sia consigli di esperti che suggerimenti per il cambiamento dello stile di vita, che Lei può mettere in atto autonomamente. Se si accorge di non farcela da solo, ricorra pure all'aiuto di personale qualificato.

Tra 15 e 20 punti 33 percento\*

Il Suo rischio è alto. Un terzo dei pazienti con questo livello di rischio si ammala di diabete nei successivi dieci anni. Sottovalutare la situazione potrebbe causare gravi conseguenze. Si rivolga a chi può darle un aiuto professionale. Faccia il test di glicemia nella Sua farmacia e vada alla visita medica (Checkup a partire dai 35 anni d'età).

Più di 20 punti 50 percento\*

Esiste una necessità acuta di agire, perché probabilmente si è già ammalato di diabete. Questo vale per circa il 35% delle persone il cui punteggio è superiore a 20. Un semplice test di glicemia – per esempio in farmacia – può essere utile fornendo ulteriori informazioni. Tuttavia questo test non sostituisce delle dettagliate analisi di laboratorio per escludere la presenza di diabete. Pertanto dovrebbe fissare immediatamente un appuntamento dal medico.

\*Percentuale di rischio = 4%, per esempio, significa che quattro persone su cento con questo punteggio potranno ammalarsi di diabete mellitus tipo 2 nei successivi 10 anni.

## Così riducete il rischio

Bastano alcune piccole modifiche al proprio stile di vita per migliorare la salute!

### Alimentazione più sana

Più frutta e verdura:	Ogni pasto dovrebbe includere moltissima verdura o insalata (escluse le patate). Consumare due frutti medi al giorno.
Alimenti poveri di grassi	Scegliete il latte e i latticini con contenuto ridotto di grassi. Consumate carni magre, ma anche queste in quantità contenute. Almeno due volte la settimana si dovrebbe mangiare pesce.
Cucinare con pochi grassi	Utilizzate padelle antiaderenti le quali permettono di impiegare molti meno grassi cucinando. In linea di massima in cucina l'olio extravergine d'oliva dovrebbe sostituire i grassi solidi.
Spuntini salutarì	Fastfood e snack preconfezionati sono bombe caloriche. È consigliabile rinunciarvi. Preferite verdura cruda, frutta fresca, yogurt magro.
Bevande sane	Evitate le bevande che contengono zuccheri. Dissetatevi invece con acqua minerale e infusi alle erbe, spremute, centrifugati o estratti di frutta fresca senza zuccheri aggiunti. Non utilizzate dolcificanti artificiali e moderare il consumo di alcolici compresi vino e birra ed evitate i superalcolici.
Consumare pasta integrale al posto di quella bianca o riso integrale o rosso o nero al posto di quello bianco, (visti gli ultimi studi).	

### Più movimento nella vita quotidiana

Dedicare tempo allo sport	Fate movimento per 30-60 minuti al giorno. Scegliete delle attività sportive che si integrino bene nella vostra vita quotidiana.
Utilizzate il tragitto per raggiungere il posto di lavoro per fare esercizio fisico	Ad esempio utilizzate i momenti di attesa alla fermata dell'autobus per contrarre i muscoli addominali e i glutei. Poi dondolatevi sulle punte dei piedi. Forse avete anche abbastanza tempo per raggiungere a piedi la fermata successiva.
Date la precedenza alla bicicletta	Usate la bicicletta per fare gli acquisti nelle vicinanze. Parcheggiatela in modo da poterla utilizzare in ogni momento e fate in modo che sia sempre funzionante.
Puntate sulla dinamica di gruppo	Se vi piacciono gli sport di gruppo, sfruttateli. Appuntamenti fissi per gli allenamenti e compagni di squadra simpatici aiutano a rimanere attivi anche in momenti di scarsa motivazione.
La giusta misura	Scegliete attività sportive che richiedono uno sforzo basso o medio. Il nordic walking, ad esempio, è uno sport ideale. Se sudate leggermente e riuscite a chiacchierare comodamente, lo sforzo richiesto è corretto.

### Rimanere attivi

Proponetevi degli obiettivi realistici	Impegni che non possono essere mantenuti fanno venire i rimorsi di coscienza e la motivazione diminuisce.
Introdurre delle giornate speciali	Da una a tre volte l'anno bisognerebbe fare pulizia e riordinare drasticamente. Questo vale sia per il frigorifero che per la cantina e il salotto. Interrompendo così le proprie abitudini, si liberano nuove forze ed energie per tutti gli altri settori della vita.
Usare dei trucchi con se stessi	Solo provvedimenti facilmente applicabili riescono a sussistere nella vita di tutti i giorni. Ad esempio, se le scarpe da ginnastica sono a portata di mano, magari in corridoio, verranno anche usate. Lo stesso vale per il frigorifero: gli alimenti sani devono essere posizionati davanti poiché è lì che si vedono meglio!

Per ulteriori informazioni:

- [www.diabetes-risiko.de](http://www.diabetes-risiko.de)
- [www.diabetesstiftung.org](http://www.diabetesstiftung.org)

