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 oppurtunità. Fate il test e rimanete sani il più a lungo possibile!

Deutsche Diabetes-Stiftung

Quanti anni ha?

☐	Meno di 35 anni	0 punti
☐	Tra 35 e 44 anni	1 punto
☐	Tra 45 e 54 anni	2 punti
☐	Tra 55 e 64 anni	3 punti
☐	Più di 65 anni	4 punti

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

☐	No	0 punti
☐	Sì, tra i parenti lontani, nonni naturali, zie, zii, cugine o cugini	3 punti
☐	Sì, tra i parenti stretti, genitori naturali, figli, fratelli	5 punti

Qual è la Sua circonferenza all'altezza ell'ombelico?

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

	Donne	Uomini	
☐	Meno di 80 cm	Meno di 94 cm	0 punti
☐	Tra 80 e 88 cm	Tra 94 e 102 cm	3 punti
☐	Più di 88 cm	Più di 102 cm	4 punti

Svolge attività fisica almeno per 30 minuti al giorno?

☐	Sì	0 punti
☐	No	2 punti

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

☐	Tutti i giorni	0 punti
☐	Non tutti i giorni	1 punto

Le sono mai stati prescritti farmaci contro la pressione alta?

☐	No	0 punti
☐	Sì	2 punti

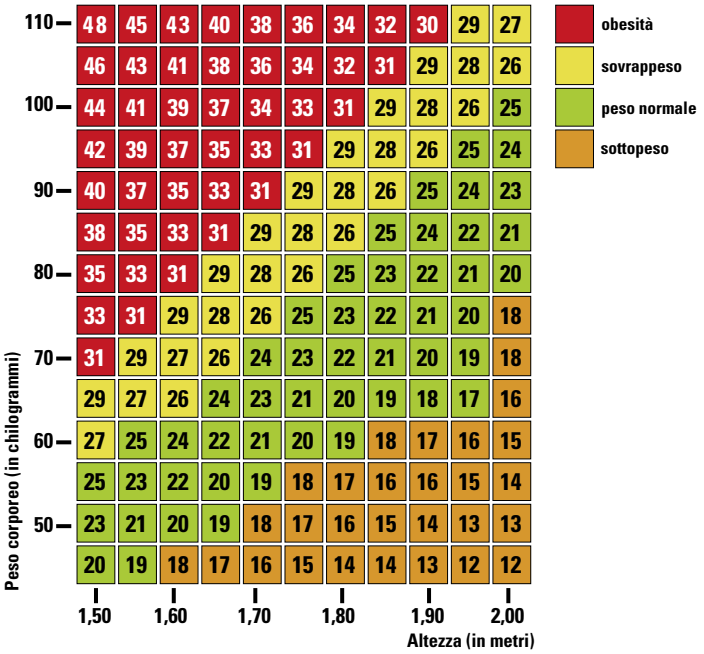
Le è mai stato detto, durante una visita medica, che ha la glicemia troppo alta?

☐	No	0 punti
☐	Sì	5 punti

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

☐	Meno di 25	0 punti
☐	Tra 25 e 30	1 punto
☐	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:_____

Check up della salute - Diabete

FINDRISK – ecco la Sua percentuale di rischio di ammalarsi di diabete (nei prossimi 10 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 percento.
- 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 mas simo 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 frutta, verdura o insalata. L'ideale sarebbe saziarsi solo con questi alimenti.
Alimenti poveri di grassi	Scegliete il latte e i latticini con contenuto ridotto di grassi. Consumate carne e affettati magri – ma anche questi in quantità contenute. Almeno una volta 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 di colza (per cucinare) e l'olio d'oliva (per le insalate) dovrebbero sostituire i grassi solidi.
Spuntini salutari	Fastfood e snack preconfezionati sono bombe caloriche. È consigliabile rinunciarvi. La natura offre delle gustose alternative per gli spuntini come uva, carote o mele.
Bevande sane	Evitate le bevande che contengono zuccheri. Dissetatevi invece con acqua minerale, succhi di frutta e infusi alle erbe.

Più movimento nella vita quotidiana

Dedicate 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!

Copyright © Deutsche Diabetes-Stiftung FIND/1009050

Deutsche Diabetes-Stiftung