



#abbraccidiprevenzione

## Check-up diabete

Prenota il tuo appuntamento per la prevenzione del diabete presso il **Poliambulatorio Kormed** più vicino a te.



## Un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano fanno la differenza nella prevenzione del diabete di tipo 2.

Il diabete è una **malattia cronica** caratterizzata da **elevati livelli di glucosio nel sangue** (iperglicemia). Si verifica quando il pancreas produce insufficiente insulina o quando l'organismo non la utilizza efficacemente. L'insulina, infatti, è un ormone responsabile della regolazione del glucosio nel sangue.

*Esistono diverse forme di diabete: tipo 1, autoimmune e che colpisce prevalentemente i giovani; tipo 2, che esordisce in età adulta; e gestazionale, che può insorgere durante la gravidanza.*

L'indice glicemico non è l'unico parametro da tenere sott'occhio. Includi nei pasti proteine magre, grassi insaturi e verdure. Limita il sale ed evita le bevande zuccherate.

**La prevenzione del diabete inizia a tavola**

La diagnosi di diabete si basa su specifici **esami del sangue e delle urine** che misurano i livelli di glucosio nell'organismo. I test principali sono la glicemia, la glicosuria e l'emoglobina glicata. Nel caso del diabete di tipo 2 si utilizza anche il test da carico orale di glucosio (OGTT) o curva glicemica. È essenziale **controllare periodicamente la glicemia**, soprattutto in presenza di fattori di rischio. Il monitoraggio regolare aiuta ad avere una diagnosi tempestiva e prevenire complicanze.

**Effettua regolarmente uno screening per il diabete**

*Il diabete di tipo 2 rappresenta il 90% dei casi di diabete. A differenza del tipo 1, lo puoi prevenire facendo scelte alimentari corrette e con uno stile di vita sano e attivo.*

Tra i fattori di rischio per il diabete tipo 2 ci sono: **familiarità, sovrappeso, sedentarietà, fumo, prediabete** (quando i livelli di zucchero nel sangue sono alti, ma non tali da essere considerati diabete) e storia di **diabete gestazionale**, che può manifestarsi in gravidanza per cause genetiche, ambientali e ormonali.

Una **dieta equilibrata** è essenziale per prevenire e gestire il diabete. Tra gli aspetti da considerare c'è l'indice glicemico (IG), che indica la capacità degli alimenti di aumentare la glicemia. Gli alimenti ad alto IG, come pane bianco, patate e zuccheri raffinati, provocano picchi glicemici nel sangue. Al contrario, **alimenti a basso IG**, come legumi, cereali integrali e alcuni frutti, favoriscono un rilascio più graduale e controllato del glucosio, contribuendo a una migliore stabilità glicemica.

Conoscere l'indice glicemico ti aiuta a scegliere meglio

## Indice glicemico medio %

IG alto  $\geq 70$



Pane Bianco



Patate



Banane



Cornflakes

IG medio  $\leq 69 / \geq 51$



Kiwi



Piselli



Spaghetti



Zucca

IG basso  $\leq 50$



Latte



Fagioli



Fragole

# Prenota oggi il tuo check-up



 kormed

Kormed e la rete della salute a 360°, dove competenza e professionalità si uniscono a un approccio umano e personalizzato, mettendo sempre la persona al centro di ogni percorso di cura.

