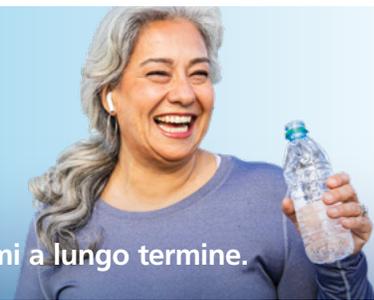


## 5 PUNTI

PER PRENDERTI CURA DI TE STESSO

# PREDIABETE E DIABETE

È importante sapere cosa puoi fare per contribuire a monitorare e ridurre i problemi a lungo termine.



## Qual è la differenza tra prediabete e diabete?

La differenza tra prediabete e diabete è da attribuirsi a quanto sono alti i livelli di zucchero nel sangue (glicemia). Il prediabete si verifica quando i livelli di glucosio nel sangue sono superiori alla norma, ma non abbastanza alti da dover formulare una diagnosi di diabete di tipo 2. Diamo un'occhiata alle informazioni riportate nell'elenco puntato a pagina 2 per vedere i livelli.

## Cosa sta succedendo nel corpo?

Una condizione chiamata insulino resistenza aumenta il rischio di contrarre sia il prediabete che il diabete di tipo 2. L'insulina è un ormone che aiuta gli zuccheri contenuti nel cibo a passare dal sangue alle cellule dell'organismo. Le cellule hanno bisogno dello zucchero (glucosio) per avere energia. Lo zucchero può provenire da cibi e bevande dolci, come caramelle, torte e bibite gassate, oppure da carboidrati quali frutta, pane, riso, pasta e latte.

Con l'insulino resistenza l'organismo produce insulina, ma senza risponderci e usarla in modo efficace, facendo sì che il glucosio possa accumularsi nel sangue. La maggior parte delle persone con insulino resistenza non è consapevole di soffrirne. L'aspetto positivo è che se le persone apprendono presto di avere l'insulino resistenza, possono essere in grado di ritardare la progressione verso il diabete di tipo 2. Nel riquadro a pagina 2 viene indicato come contribuire a ridurre il rischio.

## Chi è a rischio?

Ecco alcuni dei fattori di rischio che predispongono al prediabete e al diabete:

- Essere in sovrappeso
- Età pari o superiore a 45 anni
- Avere un'anamnesi familiare di diabete di tipo 2
- Attività fisica meno di 3 volte a settimana
- Avere un'anamnesi di diabete gestazionale
- Sindrome dell'ovaio policistico
- Appartenenza a un gruppo etnico ad alto rischio di diabete, come nativi americani, afro-americani, ispanici/latini, isolani del Pacifico o asiatici-americani

È importante discutere dei fattori di rischio con il proprio medico. Se ritieni di essere a rischio di prediabete, rivolgiti al medico per sottoposti a dei test.

**L'insulina funziona come una chiave che sblocca le porte sulle cellule del corpo per consentire l'ingresso del glucosio presente nel sangue. Una volta aperte le porte delle cellule, il glucosio è in grado di spostarsi dal sangue nelle cellule, dove dovrebbe trovarsi. Una volta all'interno delle cellule, il glucosio fornisce energia all'organismo.**



# PREDIABETE E DIABETE

## Come viene diagnosticato il prediabete?

Si può soffrire di prediabete senza manifestare alcun sintomo. Il prediabete viene diagnosticato con uno dei seguenti test:

- **Esame a digiuno della glicemia plasmatica (Fasting Plasma Glucose, FPG):** misura la glicemia dopo non aver mangiato nulla per almeno 8 ore  
**Prediabete: 100-125 mg/dl**  
**Diabete:  $\geq 126$  mg/dl**
- **Test orale di tolleranza al glucosio (Oral Glucose Tolerance Test, OGTT):** misura il modo in cui l'organismo sposta lo zucchero dal sangue nei tessuti, come muscoli e grasso. Le misurazioni vengono effettuate dopo non aver mangiato per almeno 8 ore e 2 ore dopo aver bevuto 75 g di glucosio fornito da un medico o laboratorio  
**Prediabete: 140-199 mg/dl**  
**Diabete:  $\geq 200$  mg/dl**
- **A1C:** misura la glicemia media stimata negli ultimi 3 mesi  
**Prediabete: 5,7-6,4%**  
**Diabete:  $\geq 6,5%$**



**Il medico cercherà questi valori per diagnosticare prediabete e diabete.**

American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

## Come si può ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 in caso di prediabete?

È importante mangiare sano ed essere fisicamente attivi. Perdere peso è il modo migliore per evitare di sviluppare il diabete di tipo 2 in caso di sovrappeso. Rivolgiti al medico per sapere quale dovrebbe essere il tuo peso ottimale.

In caso di prediabete, la glicemia deve essere controllata annualmente. Secondo l'American Diabetes Association (ADA), se i livelli di glucosio nel sangue sono nella norma, occorre farli controllare ogni 3 anni o più spesso se raccomandato dal medico.

Il prediabete non si trasforma automaticamente in diabete di tipo 2. Si possono adottare delle misure per ridurre il rischio.

L'ADA sostiene che si può ridurre il rischio di diabete di tipo 2:

- Perdendo solo il 7% del peso corporeo (o circa 7 kg se si pesa 90 kg)
- Svolgendo attività fisica moderata (come camminare a passo sostenuto) per 30 minuti al giorno, 5 giorni alla settimana
- Smettendo di fumare



Visita **Cornerstones4Care.com** per ulteriori risorse e per iscriverti a un programma di supporto **GRATUITO** per il diabete! Punta la fotocamera dello smartphone sul codice QR per accedere rapidamente al sito Web sul tuo telefono.



Alimentazione



Movimento



Trattamento



Tracciamento



Scansionami!

Novo Nordisk Inc. concede l'autorizzazione a riprodurre questo documento solo a fini educativi senza scopo di lucro, a condizione che il documento sia mantenuto nel suo formato originario e che sia visualizzato l'avviso sul copyright. Novo Nordisk Inc. si riserva il diritto di revocare questa autorizzazione in qualsiasi momento.

Cornerstones4Care® è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk è un marchio registrato di Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Stampato negli Stati Uniti US21DI00209 novembre 2021

**Cornerstones4Care.com**

