



## INDICATORI DI CURA

Il diabetico può considerarsi in buon controllo se:

- 1) adotta uno stile di vita adeguato in termini di corretta alimentazione, sufficiente livello di attività fisica e astensione dal fumo;
- 2) ottiene un buon compenso glicemico con obiettivi concordati con il diabetologo, ma che in linea di massima prevedono una glicemia a digiuno tra 80 e 130 mg/dl, una glicemia 2 ore dopo i pasti tra 80 e 160 mg/dl, con sporadiche o assenti ipoglicemie e con una emoglobina glicata (che esprime la media glicemica delle settimane precedenti) che, a seconda delle condizioni cliniche, anagrafiche e sociosanitarie del diabetico, può andare dal 6% all'8%;
- 3) presenta un buon profilo lipidico, con colesterolo LDL (cattivo) inferiore a 100 o a 70 mg/dl (a seconda della assenza o presenza di cardiopatia ischemica), con trigliceridi inferiori a 150 mg/dl e con colesterolo HDL superiore a 40 o 50 mg/dl (a seconda che si tratti di uomo o donna);
- 4) ha un livello di pressione arteriosa non superiore a 140/90 mm di Hg, ovvero non superiore a 130/80 in caso di soggetti giovani e/o con particolare rischio di ictus e/o con micro o macroalbuminuria presente o in gravidanza, oppure non superiore a 150/90 se si tratta di pazienti anziani fragili;
- 5) assume anche terapia antiaggregante in caso di pregressi episodi cardiovascolari, cerebrovascolari o arteriopatia obliterante degli arti inferiori.