



PREVENZIONE

Allo stato attuale non ci sono metodi per prevenire l'insorgenza del diabete di tipo 1, al contrario, è possibile prevenire il diabete di tipo 2. Studi come il Diabetes Prevention Program e il Finnish Diabetes Prevention Study hanno dimostrato che un'alimentazione sana e l'esercizio fisico permettono di ridurre del 58-60% il rischio di diabete per quelle persone che sono considerate predisposte allo sviluppo della malattia. I fattori di rischio che individuano una persona come ad alto rischio di diventare diabetica sono:

- età superiore a 45 anni
- sovrappeso (specialmente se localizzato all'addome)
- vita troppo sedentaria
- parentela (a maggior ragione se di primo grado) con un diabetico
- per le donne aver partorito un figlio di peso superiore a 4 Kg o aver sofferto di diabete gestazionale
- glicemia a digiuno alterata (fra 110 a 125 mg/dl)
- ipertensione arteriosa
- intolleranza al glucosio
- appartenenza a gruppi etnici ad alto rischio (ispanici, asiatici, africani)

Questi soggetti dovrebbero praticare attività fisica costante dal momento che molti studi hanno evidenziato come, praticando un'attività fisica, anche leggera (ma costante), diminuiscano significativamente le probabilità di ammalarsi di diabete. Lo sport infatti fa abbassare notevolmente i livelli di glicemia, migliorando la sensibilità all'insulina dei tessuti bersaglio di questo ormone. I soggetti ad alto rischio dovrebbero poi seguire un'alimentazione corretta, ossia una dieta bilanciata ed equilibrata, garantendo al corpo solo il fabbisogno calorico necessario, in modo da riuscire a mantenere il proprio peso forma e non ingrassare ed eventualmente perdere una percentuale di peso corporeo (5-7%) in caso di sovrappeso o obesità. In linea di massima è buona norma introdurre in ogni pasto una dose di carboidrati (a scelta fra pane, pasta e riso) abbinata ad una di proteine. Vanno privilegiati anche i cereali integrali, a scapito di quelli raffinati, perché forniscono molte fibre (così come i legumi, le verdure e la frutta, altri alimenti assolutamente indispensabili nella dieta di chi vuole prevenire il diabete) che fanno assimilare gli zuccheri più lentamente. Per il resto, si può e si deve mangiare un po' di tutto, senza esagerare con nessun alimento e privilegiando i cibi freschi e di stagione. Nel contesto di una corretta alimentazione, ci si può sporadicamente concedere qualche peccato di gola (dolci) senza che venga compromesso il proprio programma di prevenzione del diabete.