



QUESTIONARIO

● ETÁ

- 0 Meno di 45 anni
- 2 45 - 54 anni
- 3 55 - 64 anni
- 4 Più di 64 anni

● QUANTO SPESSO MANGI FRUTTA O VERDURA ?

- 0 Tutti i giorni
- 1 Non tutti i giorni

● UN MEDICO O ALTRO OPERATORE SANITARIO TI HA MAI DETTO CHE AVEVI LA GLICEMIA ALTA (in un esame medico, durante una malattia o una gravidanza) ?

- 0 No
- 5 Sì

● INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI*) * guardare sul retro

- 0 Meno di 25 (kg/m²)
- 1 25 - 30 (kg/m²)
- 3 Più di 30 (kg/m²)

● FAI ESERCIZIO FISICO PER ALMENO 30 MINUTI QUASI TUTTI I GIORNI?

- 0 Sì
- 2 No

● HAI MAI USATO FARMACI PER LA PRESSIONE ALTA ?

- 2 Sì
- 0 No

● A QUALCUNO DELLA TUA FAMIGLIA È STATO DIAGNOSTICATO IL DIABETE ? (barrare solo una casella)

- 0 No
- 3 Sì: nonni, zii, cugini
- 5 Genitori, fratelli o sorelle, o propri figli

● CIRCONFERENZA VITA (in centimetri, misura all' altezza dell' ombelico)

- | | Uomini | Donne |
|----------------------------|------------|------------|
| <input type="checkbox"/> 0 | Meno di 94 | Meno di 80 |
| <input type="checkbox"/> 3 | 94 -102 | 80 - 88 |
| <input type="checkbox"/> 4 | Più di 102 | Più di 88 |

RISULTATI

PUNTEGGIO	RISCHIO A 10 ANNI	PUNTEGGIO	RISCHIO A 10 ANNI
0	0	11	20,4
1	0,1	12	25,1
2	0,5	13	30,4
3	1,1	14	36,4
4	2,0	15	43,1
5	3,3	16	50,5
6	5,0	17	58,7
7	7,1	18	67,7
8	9,7	19	77,5
9	12,7	20	88,2
10	16,3	>20	>90

RISULTATO TEST

NOME

COGNOME

OPERATORE

PUNTEGGIO TEST CONSULTARE IL MEDICO

Grazie ad un contributo incondizionato di:

RISPOSTE

ETÀ

L'età è, ovviamente, un fattore di rischio non modificabile. È tuttavia importante sapere che se si ha un'età inferiore ai 45 anni il rischio di avere il diabete è molto basso, mentre questo rischio aumenta notevolmente dopo i 45 anni: in Italia, dopo i 45 anni, almeno una persona su 10 ha il diabete. Infine, se hai ancora meno di 45 anni, sei ancora in tempo per modificare gli altri fattori di rischio e prevenire il diabete!

FRUTTA E VERDURA

Mangia frutta o verdura ad ogni pasto, o comunque almeno una porzione al giorno. Oltre a contenere vitamine e sali minerali essenziali, frutta e verdura contengono fibre adatte a migliorare la digestione e a evitare rapidi cambiamenti della glicemia.

GLICEMIA

Se hai già avuto una glicemia alta o il diabete in gravidanza il tuo rischio di sviluppare il diabete è molto alto. Parlane con il tuo medico e controlla nuovamente la glicemia. Anche se ancora normale (<100) ripeti il controllo ogni due anni. Se non l'hai mai controllata, chiedi al tuo medico se non sia il caso di farlo, anche sulla base dei risultati di questo test.

BMI

L'indice di massa corporea (in inglese: Body Mass Index) è una facile stima per capire se per la tua altezza, hai un peso adeguato. Si calcola dividendo due volte il proprio peso in chili per l'altezza in metri. Basta una piccola calcolatrice. Segui l'esempio: se il peso è di 83,4 chili e l'altezza è di 1,70 metri (170 centimetri), bisogna dividere $83,4:1,70=49,06$; il risultato deve essere diviso ancora per l'altezza: $49,06:1,70=28,86$. 28,86 è il BMI. Se il BMI è compreso fra 20 e 25 va tutto bene; se è fra 25 e 30 sei in sovrappeso, mentre per i risultati da 30 in su si parla di obesità! È importante che tu dimagrisca e mantenga un peso più basso. Non pensare soltanto a una dieta, ma anche ad altri piccoli cambiamenti del tuo stile di vita. Parlane con il tuo medico o con uno specialista.

ESERCIZIO FISICO

Una regolare attività fisica è indispensabile contro il diabete e per la tua salute generale. Non è necessario andare in palestra o fare sforzi particolari: l'importante è fare attività fisica adeguata al tuo fisico e alla tua età, per almeno trenta minuti al giorno. Non pensare che una vita attiva significhi sempre attività fisica. Parlane con il tuo medico o con uno specialista.

PRESSIONE ALTA

Se hai risposto sì controlla regolarmente la tua pressione. Deve mantenersi il più possibile con i valori inferiori a 85 di minima e 130 di massima. Parlane con il tuo medico o con uno specialista; se invece hai risposto no, ma hai più di 45 anni o hai parenti con la pressione alta, controlla comunque la tua pressione almeno una volta ogni due anni.

CASI DI DIABETE IN FAMIGLIA

Se non ci sono diabetici nella tua famiglia il tuo rischio è ridotto, ma in ogni caso effettua controlli periodici. Spesso il diabete è ignorato o considerato poco importante. Quello che viene spesso detto come "solo un po' di diabete alimentare" è comunque diabete. Se invece hai diabetici in famiglia il rischio è aumentato, ed è possibile che tu condivida il rischio di diabete, perché in parte questa malattia è ereditaria. Ricorda però che può essere prevenuta o allontanata. Anche se il tuo parente ha una forma "lieve" di diabete, considera l'attività fisica e la dieta che lui ha fatto nella sua vita e confrontala con la tua.

CIRCONFERENZA VITA

Il grasso che si raccoglie nell'addome è più pericoloso, dal punto di vista della salute, di quello presente sulle gambe o sulle braccia. Dimagrire certamente potrebbe aiutarti; un aiuto ancora migliore è fare regolare attività fisica per almeno 30 minuti al giorno.

RISPOSTE GENERALI

Se hai raggiunto un punteggio totale compreso fra 0 e 10 hai meno del 20% di possibilità di sviluppare il diabete nei prossimi 10 anni. Bene, ma puoi comunque annullare questo rischio migliorando lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica dedicata e mantenendo il tuo peso ideale. Dopo i 40 anni controlla la glicemia almeno ogni tre anni.

Se hai raggiunto un punteggio compreso fra 11 e 15 hai una probabilità su tre di diventare diabetico nei prossimi 10 anni. Se hai più di 40 anni consulta il tuo medico e controlla ogni due anni la glicemia. Se sei più giovane, sei ancora in tempo per allontanare il rischio di sviluppare il diabete. Migliora lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica dedicata e raggiungendo e mantenendo il tuo peso ideale.

Se hai raggiunto un punteggio fra 16 e 20 hai un'elevata probabilità di diventare diabetico nei prossimi 10 anni (più del 50%). Se hai più di 40 anni consulta il tuo medico. Potrà consigliarti di misurare la glicemia a digiuno e due ore dopo un carico orale di glucosio. Se tutto va bene, ripetila ogni due anni. Se sei più giovane, sei ancora in tempo per allontanare il rischio di sviluppare il diabete. Migliora lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica e raggiungendo e mantenendo il tuo peso ideale.

Se hai raggiunto un punteggio superiore a 20 le probabilità di sviluppare il diabete entro 10 anni sono molto alte (più del 90%). Consulta il tuo medico. Potrà consigliarti di misurare la glicemia a digiuno e due ore dopo un carico orale di glucosio. Non aspettare, fallo subito e, se tutto va bene, ripeti l'analisi ogni due anni. Se hai raggiunto questo punteggio vuol dire che il tuo stile di vita (esercizio fisico, alimentazione) forse non è corretto, e il miglioramento dello stile di vita è la principale terapia del diabete. Non è vita di restrizioni, è solo cercare di condurre una vita sana, con un valido motivo in più.