



Lions International

Distretto 108La

LCI Forward Diabete



Lions Clubs International
FOUNDATION

PREVENZIONE DIABETE IN TOSCANA

Service LCIF DIA176509/108-LA

Il Diabete Mellito è una malattia cronica, che si manifesta con l'aumento della *Glicemia* (i livelli di zucchero nel sangue). Esistono due tipi di Diabete Mellito: il *tipo 1*, detto insulino-dipendente, che di solito compare in età infantile o adolescenziale; Il *tipo 2* rappresenta il 90-95% dei casi di Diabete, compare in età adulta e si cura con le modifiche dello stile di vita e la terapia farmacologica (orale e/o insulina). Il *Diabete Mellito* (soprattutto il tipo 2) è considerato una *pandemia*: nel mondo *1 adulto su 11* lo ha e presto lo avrà *1 su 10*. E' perciò fondamentale *prevenire* il Diabete Mellito, seguendo un regime alimentare adeguato e facendo ogni giorno attività fisica. Le proponiamo perciò di sottoporsi al *Questionario FINDRISC*, strumento riconosciuto ormai a livello internazionale, che le permetterà di stimare il suo *rischio di sviluppare* il Diabete Mellito nei prossimi anni.

Questionario FINDRISC

E' basato su metodo scientifico (Finnish Diabetes Risk Score) validato a livello internazionale con lo scopo di valutare il rischio di essere colpiti da Diabete Mellito tipo 2. I parametri su cui si basa la previsione dello sviluppo di diabete in soggetti con valori normali di glicemia comprendono l'età, il consumo di frutta e verdura, episodi di glicemia elevata, il grado di obesità (BMI), la misura della circonferenza alla vita, l'attività fisica svolta, ipertensione arteriosa e familiarità diabetica. Ad ogni risposta corrisponde un punteggio che, sommato, definisce il grado di rischio, da basso a elevato, di sviluppare la patologia diabetica nel tempo.

→ Per compilare il questionario collegarsi a: <https://diabete.lions108la.it/lcidiabete/>

ETA'

- fino a 44 anni 0 punti
- tra 45 e 54 anni 2 punti
- tra 55 e 64 anni 3 punti
- più di 65 anni 4 punti

QUANTO SPESSO MANGI FRUTTA o VERDURA?

- Tutti i giorni 0 punti
- Non tutti i giorni 1 punto

UN MEDICO o ALTRO OPERATORE TI HA MAI DETTO CHE AVEVI LA GLICEMIA ALTA ?

- No 0 punti
- Si 5 punti

INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)

(esempio: se una persona è alta 160 cm e pesa 72 Kg, BMI = $72 : 1.60 \times 1.60 / 72 \text{kg} : 2.56 = 28.1$)

- Meno di 25 0 punti
- Tra 25 e 30 1 punto

- Più di 30 3 punti

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

- Sì 0 punti
- No 2 punti

HA MAI USATO FARMACI PER LA PRESSIONE ALTA ?

- No 0 punti
- Sì 2 punti

A QUALCUNO DELLA TUA FAMIGLIA E' STATO DIAGNOSTICATO IL DIABETE ?

- No 0 punti
- Tra parenti lontani: nonni, zii, cugini 3 punti
- Tra parenti stretti: genitori, figli, fratelli 5 punti

CIRCONFERENZA VITA

- Donne (< 80 cm) Uomini (< 94 cm) 0 punti
- Donne (80-88 cm) Uomini (94-102 cm) 3 punti
- Donne (> 88 cm) Uomini (>102 cm) 4 punti

PUNTEGGIO FINDRISC

Glicemia

Colesterolo

Emoglobina Glicata
HbA1c

Trigliceridi

Rischio di sviluppare la
patologia diabetica
a 10 anni

CONSULTARE IL MEDICO

Luogo e data

Il medico

RISCHIO DI SVILUPPARE IL DIABETE	punteggio	rischio 10 anni	punteggio	rischio 10 anni
	0	0	11	20.4
1	0.3	12	25.1	
2	0.5	13	30.4	
3	1.1	14	36.4	
4	2	15	43.1	
5	3.3	16	50.5	
6	5	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	





Lions International

Distretto 108La

LCI Forward Diabete



Lions Clubs International
FOUNDATION

INFORMAZIONI sul QUESTIONARIO

Età. L'età è 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 o ha un forte rischio di svilupparlo. A ogni età si è ancora in tempo per modificare gli altri fattori di rischio e prevenire il diabete mellito tipo 2.

Frutta e verdura. È salutare mangiare verdura ad ogni pasto, o comunque almeno due porzioni al giorno, cruda e cotta. La verdura non è solo un contorno, ma un vero alimento. Oltre a contenere vitamine e sali minerali essenziali, la verdura contiene fibre alimentari adatte a migliorare la digestione e a evitare rapidi cambiamenti della glicemia, dopo ogni pasto. La frutta, due porzioni al giorno, è consigliata negli spuntini del mattino e del pomeriggio.

Glicemia. Il valore della glicemia è centrale nella prevenzione del diabete mellito tipo 2, in particolare è saggia azione controllare la glicemia dopo ogni pasto principale: colazione, pranzo e cena. È salutare avere il valore della glicemia a digiuno inferiore a 100 mg/100 ml. Se ha già avuto una glicemia alta o il diabete in gravidanza il suo rischio di sviluppare il diabete è molto alto. Anche se il dosaggio è normale, ripeta il controllo ogni due anni.

BMI (Body Mass Index). L'indice di massa corporea (Body Mass Index) è una facile stima per capire se ha un peso adeguato per la sua altezza.

Si calcola dividendo il proprio peso corporeo espresso in chili con l'altezza espressa in metri al quadrato. Basta una piccola calcolatrice. Esempio: se il peso è di 72 chili e l'altezza è di 1,70 metri (170 centimetri), si procede con eseguire il quadrato della propria altezza (1.70 x 1,70 = 2.89); poi eseguire la divisione tra 72 kg : 2.89 = 24.9 è il BMI. Se il BMI è compreso fra 20 e 25 va tutto bene; fra 25 e 30 siamo in sovrappeso, sopra 30 si parla di obesità! Avere un peso forma è una scelta consapevole di medicina preventiva. Perdere anche solo il 10% del peso iniziale è una netta azione di prevenzione per il diabete mellito tipo 2.

Esercizio fisico. Una sana alimentazione è una scelta necessaria, ma va associata ad una attività motoria giornaliera, per arrivare a mantenere il peso forma.

Pressione alta. La pressione arteriosa è la forza che il sangue esercita sulle pareti arteriose. Occorre non superare i valori 130-140 di pressione massima (sistolica) e 90 di pressione minima (diastolica). Avere un peso corporeo elevato, una massa grassa addominale, causa un possibile aumento della pressione arteriosa.

Casi di diabete in famiglia. Se non ci sono soggetti con diabete nella sua famiglia il suo rischio è ridotto. Se invece ha persone con diabete mellito tipo 2 in famiglia il suo rischio è aumentato.

Circonferenza vita. Il grasso addominale è il grasso più pericoloso per la salute.

VALUTAZIONE PUNTEGGIO FINDRISC

Date le risposte, si sommano i punti ottenuti per ogni singola domanda e in base al risultato ottenuto si ricavano le seguenti valutazioni sulla tendenza personale ad essere colpiti da Diabete Mellito tipo 2.

MENO di 7 PUNTI Non si è a rischio. E' comunque consigliabile assicurarsi che la propria alimentazione sia sana e fare sufficiente attività fisica.

TRA 7 e 11 PUNTI Chi ha ottenuto questo punteggio ha meno del 20% di possibilità di sviluppare il diabete mellito tipo 2 nei prossimi 10 anni. E' consigliabile, in caso di sovrappeso, ridurre il peso corporeo attuale del 10%. Si raccomanda di svolgere attività motoria aerobica per almeno cinque giorni alla settimana, per un minimo di trenta minuti per volta. Per sicurezza si consiglia di attenersi alle seguenti regole: curare l'alimentazione (limitare gli alimenti con dosi elevate di acidi grassi saturi, come formaggi e salumi; incrementare alimenti di origine vegetale, ricchi di fibra alimentare, come alimenti integrali, frutta e verdura).

TRA 12 e 14 PUNTI Chi rientra in questo gruppo deve assolutamente attenersi alle misure preventive indicate sopra.

OLTRE 15 PUNTI è elevata la probabilità di manifestare il Diabete Mellito di tipo 2 nei prossimi anni. Se il punteggio è **OLTRE 20 PUNTI** è necessario rivolgersi subito al proprio medico, perché probabilmente si soffre di diabete.

CONSIGLI

Tutti i soggetti con rischio (FINDRISC) pari o superiore a 15 sono invitati a modificare il proprio stile di vita (nutrizione, attività fisica) per raggiungere i seguenti obiettivi:

- 1- riduzione del peso corporeo del 10% rispetto al peso attuale
- 2- riduzione dell'assunzione di grassi di origine animale (formaggi, salumi, ...)
- 3- incrementare grassi di origine marina, omega 3, EPA,DHA..., (almeno due porzioni di pesce nella settimana)
- 4- incrementare il consumo di verdura cruda e cotta (almeno due porzioni in una giornata...), alimenti integrali, cereali integrali non ridotti a farina, legumi, frutta, per assumere adeguata dose giornaliera di fibra alimentare vegetale
- 5- fare ogni giorno attività motoria aerobica per incrementare volumi di ossigeno ed esercizi di resistenza per mantenere – incrementare massa magra muscolare

Realizzare questi obiettivi è una scelta consapevole di medicina preventiva e permette di ottenere questi benefici:

- 1- raggiungimento di 1 solo dei 5 obiettivi: nessun effetto sulla riduzione del rischio di diabete;
- 2- raggiungimento di 3 obiettivi su 5: riduzione del 60% del rischio di diabete;
- 3- raggiungimento di tutti i 5 obiettivi: riduzione del 100% del rischio di diabete.

