

REGIONE
ABRUZZO



DIREZIONE POLITICHE DELLA SALUTE
Attività Ispettiva-Controllo Qualità

Campagna informativa
sul diabete

ALLONTANA LA MINACCIA

Muoviti di più e mangia sano
per prevenire il diabete.



Abruzzo Sanità: il nostro impegno per la tua salute.

Cari cittadini, è con orgoglio che vi presento la quinta di dieci Campagne di Comunicazione sanitaria che la Regione Abruzzo ha predisposto, insieme alle quattro ASL provinciali.

Si tratta di un percorso che si snoda attraverso diversi temi legati alla nostra salute, e che mira a sensibilizzare i cittadini sulle possibilità di prevenzione e di cura delle più importanti patologie, ma anche ad informare sulle strutture e sui servizi sanitari abruzzesi, che offrono tutti cure all'altezza, professionisti preparati e tecnologie moderne. Il nostro impegno per garantire prestazioni di sempre maggiore qualità, passa anche da una costante e approfondita Comunicazione Istituzionale che, non solo mette in grado gli utenti di scegliere con maggiore competenza e consapevolezza come gestire la propria salute, ma consente anche agli operatori sanitari un continuo confronto, utile a creare tra loro nuovi legami e nuove opportunità di collaborazione, sempre utili a migliorare la qualità dei servizi per i nostri cittadini.

Ringrazio tutti coloro che hanno permesso la realizzazione di questo progetto ambizioso; la Sanità abruzzese si dimostra sempre più capace di affrontare e gestire gli importanti cambiamenti di cui è stata oggetto, grazie anche alla fondamentale cultura del servizio che anima da sempre gli operatori sanitari.

Il Presidente della Regione Abruzzo
Gianni Chiodi



Cos' è il diabete?

Il diabete è la più comune tra le malattie metaboliche, ed è caratterizzata da una condizione di iperglicemia, cioè aumento del glucosio nel sangue.

Il diabete mellito (dolce) è una condizione nella quale il nostro corpo non è capace di utilizzare lo zucchero presente nel sangue (glicemia) che tende ad aumentare. E' una malattia cronica che necessita di trattamenti per tutta la vita.

Il diabete è una delle patologie croniche a più larga diffusione in tutto il mondo e, con le sue complicanze, rappresenta un problema sanitario per le persone di tutte le età e di tutte le aree geografiche, con un più grave coinvolgimento, peraltro, delle classi economicamente e socialmente svantaggiate.

Nelle società industrializzate questa patologia è in costante aumento favorito da abitudini alimentari non corrette e da sedentarietà.

Quanti tipi di diabete esistono?

Diabete tipo 1:

si ha quando le cellule del pancreas che producono insulina sono distrutte da un processo autoimmune e non sono più capaci di produrla, per cui è necessario somministrare quotidianamente l'insulina sottocute con piccole siringhe, penne o microinfusori.

Diabete tipo 2:

di solito colpisce gli adulti per lo più in sovrappeso, nei quali le cellule del pancreas producono in modo inadeguato l'insulina che viene mal utilizzata. Non sempre è necessaria la somministrazione di insulina e spesso può essere trattato con corretti stili di vita e altri farmaci.

Diabete gestazionale:

viene diagnosticato per la prima volta

durante la gravidanza e in genere regredisce dopo il parto. Le donne con pregresso diabete gestazionale hanno, anche a distanza di anni, un maggior rischio di sviluppare il diabete.

Diabete Monogenico:

è una forma di diabete rara, è una varietà in cui esiste un difetto genetico singolo capace di determinare iperglicemia. E' un diabete che si trasmette da una generazione all'altra. L'esempio tipico è il MODY (Maturità Onset Diabetes of the Young).

Diabete secondario:

fra le malattie che possono causare diabete vanno ricordate le malattie del pancreas e di altre ghiandole endocrine, la cirrosi epatica, l'insufficienza renale cronica (NO), l'acromegalia, la sindrome di Cushing. Il diabete si sviluppa anche quando viene asportato chirurgicamente il pancreas. Il diabete, soprattutto nelle persone predisposte, si può sviluppare in caso di terapia prolungata con cortisone o altri farmaci.



Come si fa diagnosi di diabete?

I sintomi tipici della malattia sono: poliuria (abbondante produzione di urina), poli-dipsia (sete intensa) e calo ponderale. La diagnosi di diabete deve essere posta con il riscontro, confermato in almeno due diverse occasioni di:

- glicemia a digiuno ≥ 126 mg/dl (con dosaggio su prelievo eseguito al mattino, alle ore 8 circa, dopo almeno 8 ore di digiuno)

oppure

- glicemia ≥ 200 mg/dl in qualsiasi momento della giornata.

Si pone diagnosi di diabete anche quando, eseguendo un test da carico che consiste nell'assunzione di 75g, di glucosio, la glicemia 2 ore dopo il carico eccede 200mg/dl.

Il diabete: KILLER SILENZIOSO

Il diabete è una condizione molto subdola. Insorge molto lentamente con sintomi generici (ad esempio stanchezza, sete e urine abbondanti) e difficili da interpretare. Il diabete può essere considerato un "Killer silenzioso" proprio perché, spesso la diagnosi viene effettuata con ritardo quando già sono presenti una o più complicanze.

Come prevenire il diabete di tipo 2?

Può essere prevenuto modificando lo stile di vita: migliorare le abitudini alimentari (dieta mediterranea) e praticare un'appropriata attività fisica. In particolare bisognerebbe:

- Svolgere un'attività fisica regolare (20-30 minuti al giorno)
- Evitare il sovrappeso e avere una alimentazione sana
- Non eccedere con le calorie

- Aumentare l'apporto di verdure, ortaggi, legumi, frutta
- Ridurre l'apporto di grassi animali e favorire l'uso di olio d'oliva e pesce
- Favorire il consumo di cereali integrali: frumento, avena, segale, riso, orzo e mais
- Ridurre le bevande zuccherate

Quali sono le complicanze del diabete?

La iperglicemia provoca sintomi solo quando la concentrazione di zucchero nel sangue è davvero molto alta. Per questo è possibile essere affetti dal diabete per anni senza accorgersene; nel tempo, tuttavia, la glicemia elevata provoca danni a occhi, reni, circolazione del sangue, nervi, cuore, piedi. Attraverso un attento controllo della glicemia, le complicanze del diabete possono essere prevenute o ritardate.



Chi deve controllarsi e quando?

I Soggetti ad alto rischio di diabete devono sottoporsi con cadenze periodiche a controlli ematici della glicemia.

Le persone a rischio sono quelle che presentano:

- glicemia a digiuno ≥ 100 mg/dl
- glicemia dopo carico di glucosio compresa tra 140 mg/dl e 200 mg/dl
- pregresso diabete gestazionale
- inattività fisica
- familiarità di primo grado per diabete tipo 2 (genitori, fratelli)
- appartenenza a gruppo etnico ad alto rischio
- ipertensione arteriosa ($\geq 140/90$ mmHg) o terapia antipertensiva in atto
- bassi livelli di colesterolo HDL "colesterolo buono" (≤ 35 mg/dl) e/o elevati valori di trigliceridi (≥ 250 mg/dl)
- parto di un neonato di peso ≥ 4 kg

- basso peso alla nascita ($\leq 2,5$ kg)
- sindrome dell'ovaio policistico o altre condizioni di insulino-resistenza
- evidenza clinica di malattie cardiovascolari

Quali sono le terapie?

Diabete tipo 1:

è necessario somministrare quotidianamente l'insulina sottocute.

Diabete tipo2:

i cardini della terapia del diabete tipo 2 sono l'alimentazione sana e l'attività fisica, anche se spesso è necessario aggiungere farmaci.

Sfatiamo qualche mito

SE SI MANGIANO TROPPI DOLCI SI DIVENTA DIABETICI?

NO. L'insorgere del diabete tipo 1 non dipende dall'alimentazione. Il diabete tipo 2 non è causato dai dolci, ma in persone predisposte il sovrappeso e una scarsa attività fisica possono far sì che si sviluppi.

SE IL DIABETE E' GENETICO NON C'E' NULLA DA FARE?

NON PROPRIO. Nel senso che nel diabete tipo 2 c'è una componente genetica: ciò che si eredita è una predisposizione a sviluppare il diabete tipo 2. Chi è predisposto seguendo una sana alimentazione e svolgendo attività fisica regolare, riduce di molto il rischio di sviluppare la malattia.

CHI E' MAGRO PUO' AVERE IL DIABETE?

SI. Esistono alcune forme di diabete che si presentano anche in persone magre.

ESISTE IL DIABETE ALIMENTARE?

NO. Quello che comunemente viene chiamato diabete alimentare è in realtà il diabete tipo2 in terapia solo dietetica.

SE SI USANO FARMACI PER IL DIABETE SI POSSONO EVITARE DIETA E ATTIVITA' FISICA?

NO. La buona riuscita della cura consiste proprio nell'adottare corretti stili di vita. Se si mangia molto e ci si muove poco, i farmaci danno scarsi risultati.

Progetti regionali

La Regione Abruzzo partecipa con L'Istituto Superiore di Sanità nella conduzione, all'interno del Piano Nazionale di Prevenzione **DEL PROGETTO IGEA:**

Il progetto nasce dalla consapevolezza che il diabete, con le sue complicanze,

rappresenta ancora un grave problema sanitario per le persone di tutte le età e di tutte le aree geografiche e, nonostante i miglioramenti terapeutici e assistenziali, è ancora grande la distanza tra la reale qualità dell'assistenza erogata e quanto raccomandato in sede scientifica. Questa consapevolezza ha indotto il Ministero della Salute a impegnare fortemente il Servizio Sanitario Nazionale nei confronti di questa malattia.

Per saperne di più visita i siti:
<http://www.epicentro.iss.it/igea/regionali/abruzzo.asp>
<http://www.diabeteitalia.it>
<http://tuttisani.it>



AMBULATORI OSPEDALIERI DI DIABETOLOGIA

SI PUO' ACCEDERE AGLI AMBULATORI PRENOTANDO AL CUP:

**ASL1 AVEZZANO SULMONA L'AQUILA
N. VERDE 800 862 862**

**ASL2 LANCIANO VASTO CHIETI
N. VERDE 800 324 632**

**ASL3 PESCARA
TEL 085/4253232**

**ASL4 TERAMO
TEL 0861/429222/223**

ASL1 Avezzano, Sulmona, L'Aquila

**AVEZZANO, OSPEDALE "SS. FILIPPO E NICOLA"
VIA G. DI VITTORIO
Tel. 0863/499334**

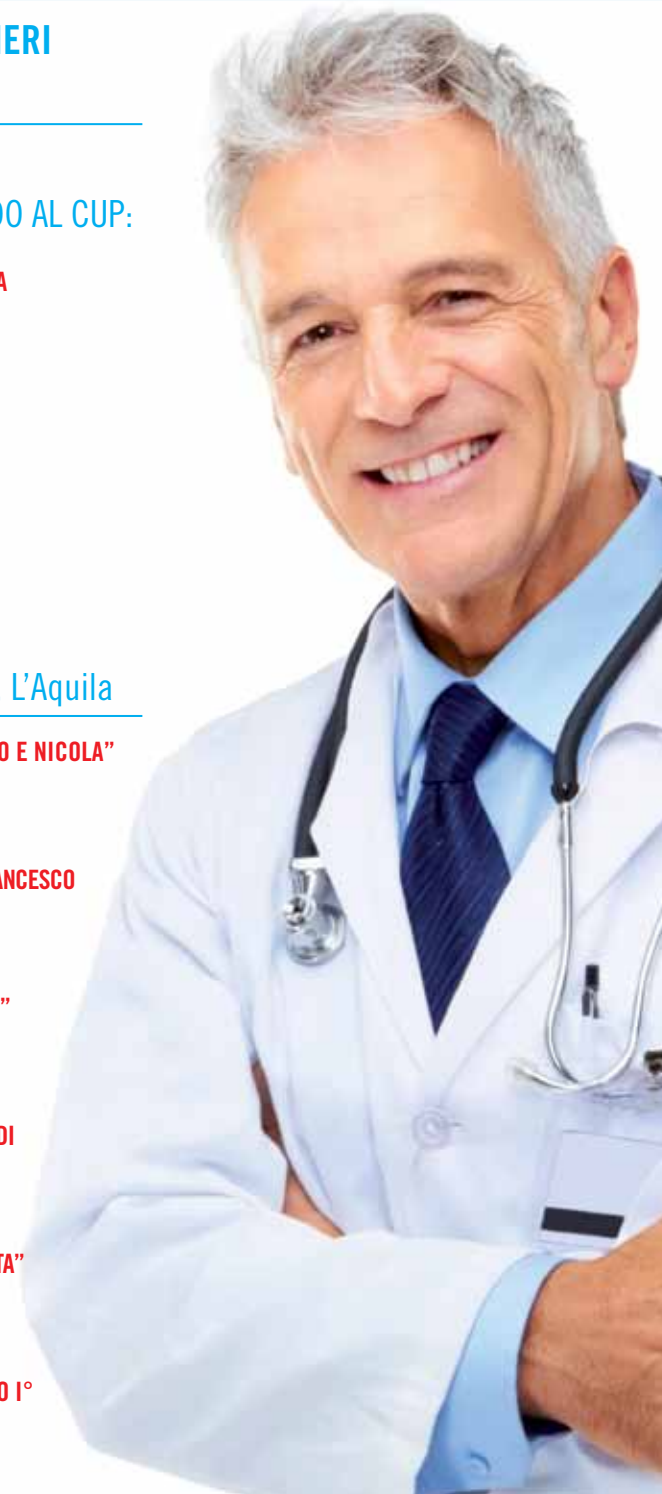
**CASTEL DI SANGRO, OSPEDALE S. FRANCESCO
CARACCILO, VIA DELLA CROCE
Tel. 0864/899253**

**L'AQUILA OSPEDALE "S.SALVATORE"
LOCALITÀ COPPITO VIA L. NATALI
Tel 0862/368675**

**PESCINA, C/O EX OSPEDALE S. RINALDI
VIA S.RINALDI
Tel. 0863/899214**

**SULMONA, OSPEDALE "SS. ANNUNZIATA"
VIALE G. MAZZINI
0864/499308**

**TAGLIACOZZO, OSPEDALE UMBERTO I°
VIA VARIANTE TIBURTINA VALERIA
Tel. 0863/699275**





ASL2 Lanciano, Vasto, Chieti

**ATESSA, OSPEDALE V. EMANUELE
CONTRADA IANNICO, 1
Tel. 0872/864348**

**CASOLI, EX OSPEDALE - VIA CAMPO SPORTIVO
Tel. 0872/989257**

**CHIETI, OSPEDALE SS. ANNUNZIATA
VIA DEI VESTINI
Tel. 0871/357366**

**CHIETI, DIABETOLOGIA PEDIATRIA,
OSPEDALE SS. ANNUNZIATA
VIA DEI VESTINI
Tel. 0871/358014**

**GISSI, EX OSPEDALE, VIALE ITALIA 137
Tel. 0873/947298**

**GUARDIAGRELE, OSPEDALE M.SS.IMMACOLATA
VIA ANELLO
Tel. 0871/899253**

**LANCIANO, OSPEDALE RENZETTI - VIA DEL MARE 1
Tel. 0872/706411**

**ORTONA, OSPEDALE G. BERNABEO
CONTRADA S.LIBERATA
Tel. 085/9172288**

ASL3 Pescara

**PENNE, OSPEDALE "S. MASSIMO"
VIA BATTAGLIONE ALPINI
Tel. 085/8276348/345/243**

**PESCARA, OSPEDALE "S. SPIRITO"
VIA R. PAOLINI 47
Tel. 085/4252696**

**POPOLI, OSPEDALE "SS. TRINITÀ"
VIA SAFFI
Tel. 085/9898350**

ASL4 Teramo

**ATRI, OSPEDALE S. LIBERATORE
VIA RISORGIMENTO
Tel. 085/8707293/422**

**GIULIANOVA, OSPEDALE "MARIA SS DELLO
SPLENDORE" - VIA GRAMSCI
Tel. 085/8020439/384/438**

**S. Omero, OSPEDALE "VAL VIBRATA"
CONTRADA ALLA SALARA
Tel. 0861/888398348**

**TERAMO, OSPEDALE "G. MAZZINI"
PIAZZA ITALIA
TEL. 0861/429410/408**