



Le complicanze: prevenire è meglio che curare



L'iperglicemia cronica può danneggiare progressivamente vasi sanguigni e nervi, portando a diverse complicazioni; tuttavia, la maggior parte di queste situazioni può essere prevenuta o ritardata con una gestione attenta del diabete. Le principali complicanze sono a livello:

- **Cardiovascolare:** aumento del rischio di infarto, ictus e malattie vascolari degli arti.
- **Renale (nefropatia diabetica):** possibile sviluppo di insufficienza renale anche grave
- **Oculare (retinopatia diabetica):** compromissione della vista fino anche alla cecità.
- **Nervoso (neuropatia diabetica):** alterazione della sensibilità

La combinazione di neuropatia e riduzione della circolazione possono portare infezioni e lesioni ai piedi che guariscono con difficoltà e talvolta si verificano ulcere che, nei casi più gravi possono portare all'amputazione degli arti.

La prevenzione: potente difesa

La prevenzione è la chiave per cercare di prevenire il diabete tipo 2 ed in generale le complicanze della malattia diabetica. Se si ha una predisposizione genetica per il diabete tipo 2 si può ridurre il rischio di averlo adottando uno stile di vita sano. Ecco cosa si può fare:

- **Alimentazione equilibrata:** Ridurre il consumo di zuccheri semplici, grassi saturi e cibi ultra-processati. Dare preferenza a frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre. Non si tratta di fare una dieta ferrea, ma di creare abitudini sane e sostenibili.
- **Attività fisica regolare:** Basta anche una camminata di 30 minuti al giorno per migliorare la sensibilità all'insulina e aiutare a mantenere un peso corporeo sano. L'esercizio fisico è uno dei modi più efficaci per prevenire e gestire il diabete.
- **Contenere il peso:** L'eccesso di peso, specialmente il grasso addominale, è uno dei principali fattori di rischio per il diabete di tipo 2.
- **Smettere di fumare:** Il fumo può aumentare il rischio delle complicanze del diabete
- **Controllare la pressione e il colesterolo:** L'ipertensione e il colesterolo in eccesso accompagnano il diabete e aumentano il rischio di complicanze cardiovascolari.

Non si è soli: informarsi è il primo passo per prendersi cura di sé, la salute è una priorità!

Se è stato diagnosticato il diabete, o se si pensa di essere a rischio si può parlarne al proprio medico curante o al proprio farmacista di fiducia. La cura del diabete è una sfida che si affronta giorno per giorno, ma con al fianco una squadra di professionisti (medico curante, farmacista, infermiere, dietista, diabetologo) e con le buone abitudini si può mantenere uno stato di salute per una buona qualità di vita. È importante ricordare che chi ha il diabete, se lo desidera, può contare sull'aiuto della **Associazione Diabetici Valle d'Aosta – ADVA** (349 587 9544).