

Prevenire il diabete, una scelta di vita

Pubblicato: Venerdì 12 Novembre 2004

Domenica 14 novembre ricorre la Giornata Nazionale del Diabete. Un momento per riflettere su una malattia che, le stime prevedono, nel 2025 colpirà tre milioni di italiani e 300 milioni di persone nel mondo.

Ecco perchè il **Dottor Patrizio Marnini dell'U.O di Diabetologia dell'ospedale di Circolo** ha presieduto un incontro per mettere in guardia dall'obesità. **Il nesso tra obesità e diabete è molto forte:** la prima spesso genera il secondo (il 70% dei diabetici presenta sovrappeso e il 50% l'obesità).

L'obesità colpisce attualmente 5 milioni di italiani, una situazione figlia della società opulenta (il diabete è infatti pressochè sconosciuto nel terzo mondo). **Tra le principali cause:** lo stile di vita, un'alimentazione errata, la quasi assenza di movimento fisico: "Per risolvere questa situazione si dovrebbe investire sulla prevenzione – ha spiegato Marnini – che è soprattutto culturale. L'impegno dovrebbe quello di insegnare un corretto modello comportamentale. Ma un impegno così importante per ottenere risultati a lunga scadenza non interessa molto..."

Per capire se il proprio fisico è in sovrappeso, esistono due indicatori precisi: **l'indice di massa corporea** (che si ottiene dividendo il proprio peso per l'altezza al quadrato) **e la circonferenza vita.** Se il primo indicatore è più di 25 si è in sovrappeso, se raggiunge i 40 si è raggiunta la terza classe di obesità. Il "giro vita" deve essere inferiore a 80 centimetri per le donne e 94 per gli uomini.

Le forme di diabete sono due: il tipo 1 che si manifesta soprattutto in età giovanile, e il tipo due più diffuso e frequente negli adulti.

Preoccupante è l'aumento dei casi di diabete in età pediatrica, anche se non esistono stime precise perchè i parametri sono molto elastici visto che il corpo del bambino continua a modificarsi.

Obesità e diabete sono, dunque, due patologie che andrebbero curate, anche farmacologicamente se non addirittura chirurgicamente. Ci vorrebbe maggiore informazione e consapevolezza delle proprie condizioni: in molti, infatti, ignorano di presentare sintomi potenzialmente pericolosi per lo stato di salute generale.

Per quanti volessero verificare le proprie condizioni fisiche, **sabato al centro commerciale di Cocquio, specialisti dell'ospedale di Cittiglio effettueranno screening gratuito attraverso un prelievo di sangue al dito.**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

