

LA MALATTIA DIABETICA

CONOSCERLA, PER AFFRONTARLA AL MEGLIO



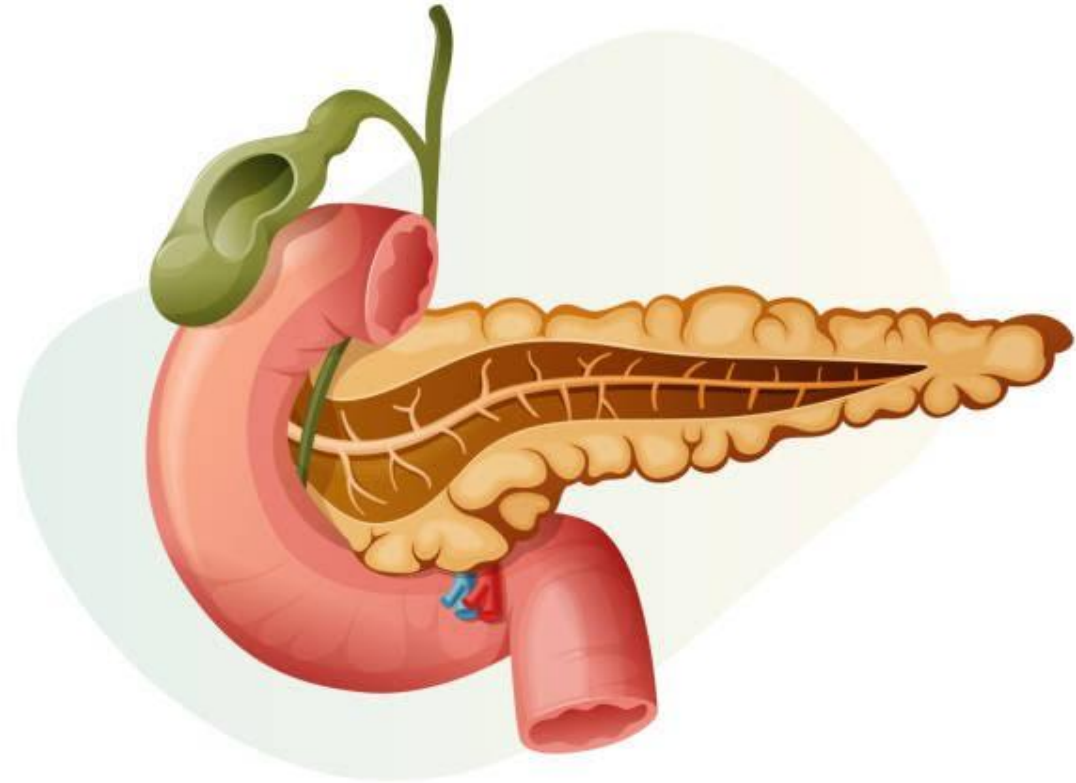
LA MALATTIA DIABETICA

Il diabete mellito è un disturbo del metabolismo del glucosio, lo zucchero che costituisce la principale fonte energetica per l'organismo.



IL PANCREAS

Normalmente il glucosio entra nelle cellule per l'azione dell'**insulina**, che è secreta da una zona particolare del **pancreas**.



I P E R G L I C E M I A

Nel ***diabetico*** le cellule non possono assorbire in modo efficiente il glucosio, trasportato dal sangue, per la carenza dell'insulina oppure per una mancata risposta dei tessuti alla sua azione. Di conseguenza il glucosio si accumula in eccesso nel sangue, mentre le cellule ne restano prive per il loro fabbisogno energetico.



I P O G L I C E M I A

- Minor apporto alimentare rispetto alle abitudini
- Saltare i pasti
- Errori nell'assunzione della terapia insulinica
- Attività fisica intensa, senza un adeguato apporto alimentare
- Assunzione di bevande alcoliche a digiuno
- Gravi malattie debilitanti
- Malattie del fegato
- Tumori del pancreas che secernono insulina (insulinomi)



S I N T O M I E S E G N I

HYPOGLYCEMIA SYMPTOMS



SWEATING



PALLOR



IRRITABILITY



HUNGER



LACK OF
COORDINATION



SLEEPINESS

HYPERGLYCEMIA SYMPTOMS



DRY MOUTH



THIRST



WEAKNESS



HEADACHE

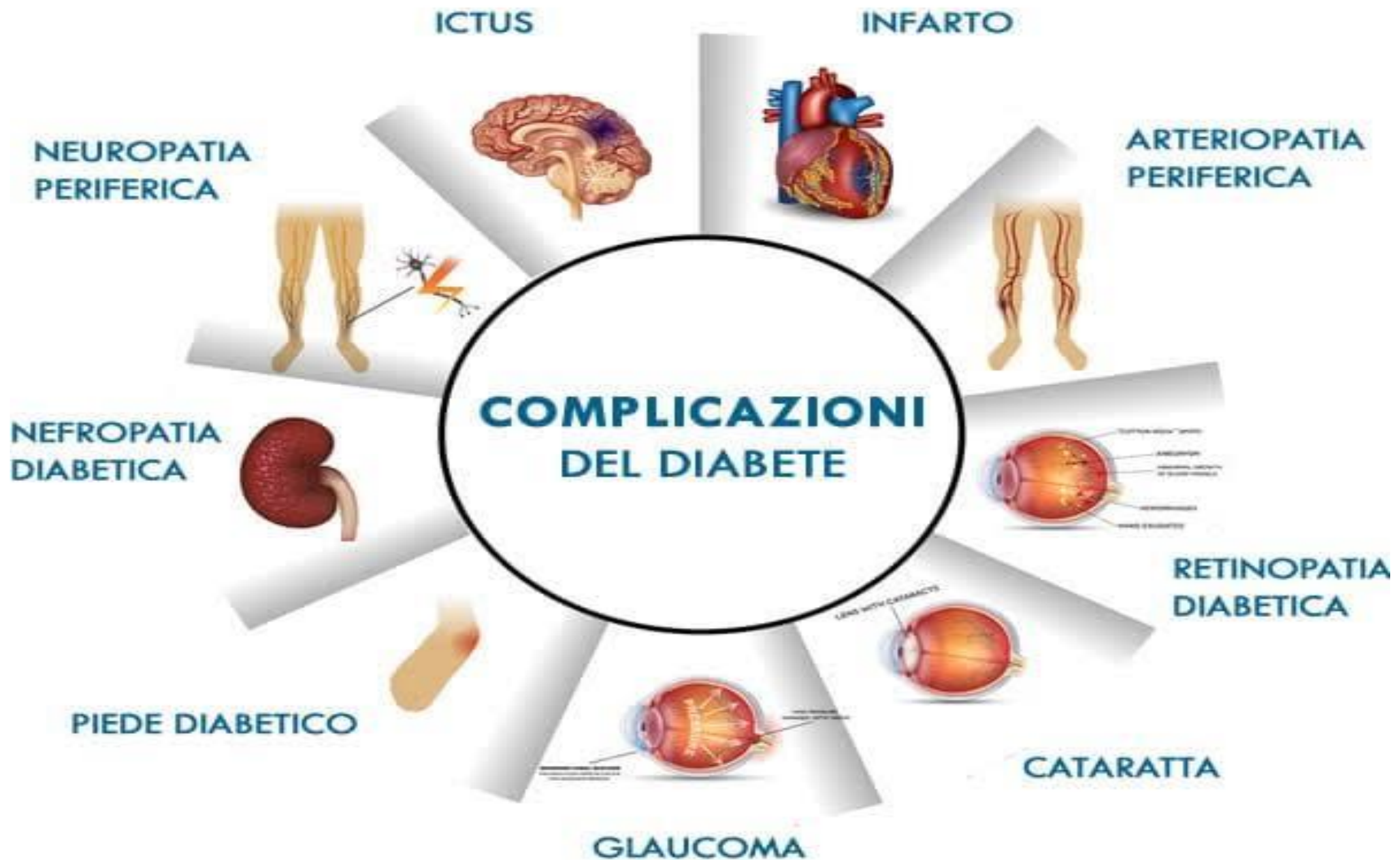


BLURRED
VISION



FREQUENT
URINATION



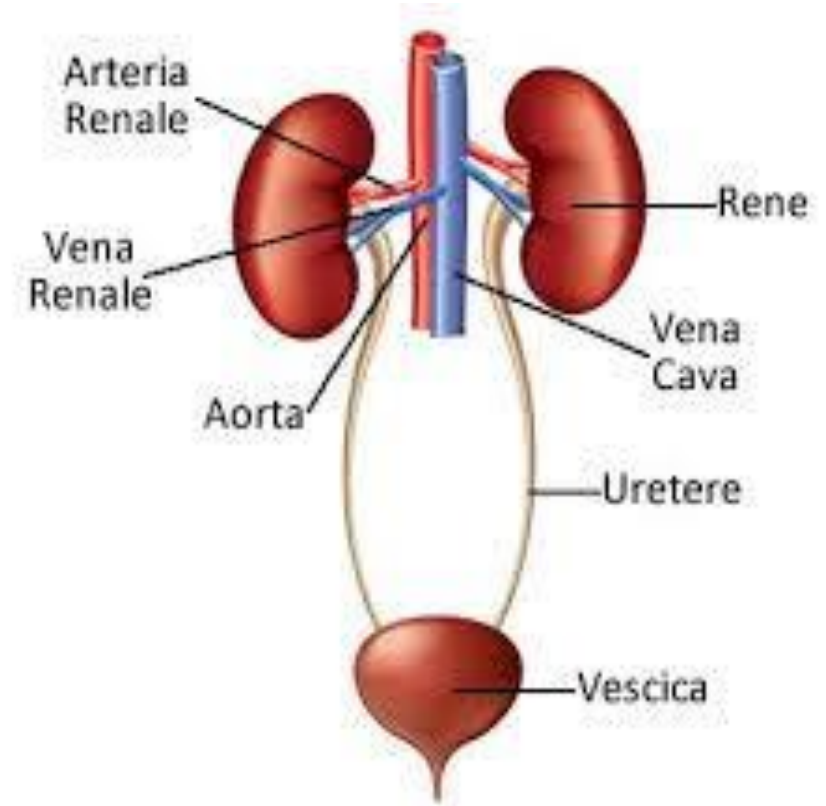


IL RENE

La nefropatia diabetica si manifesta con albuminuria progressiva, con peggioramento dell'ipertensione arteriosa e dell'insufficienza renale

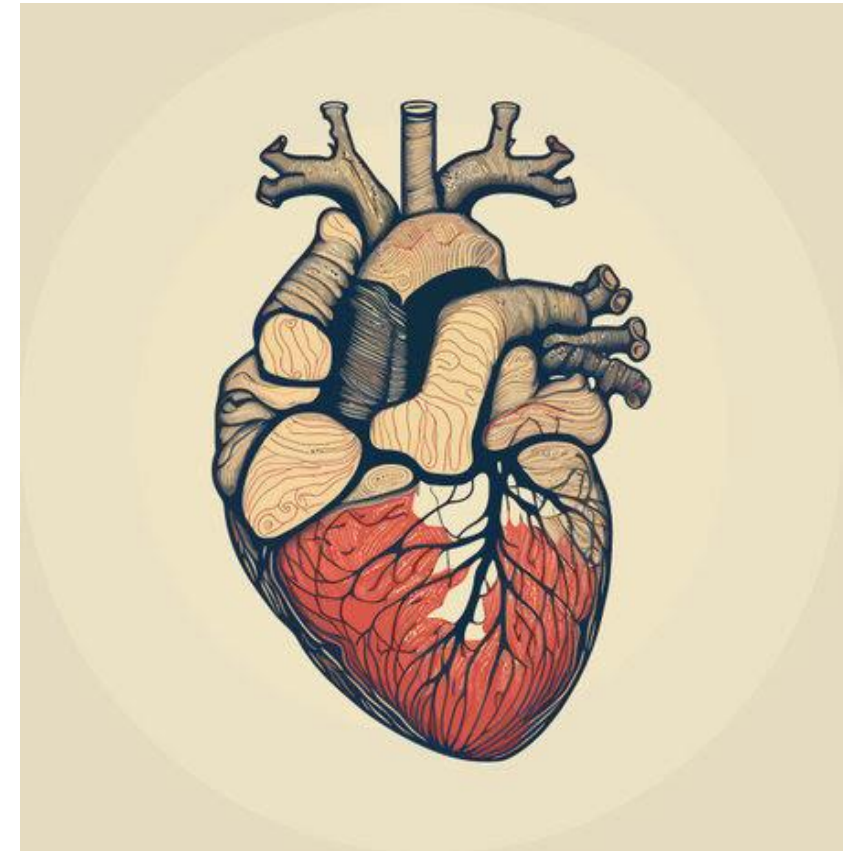
SINTOMI:

Minzione frequente
gonfiori di piedi e caviglie
crampi muscolari
perdita di sangue nelle urina



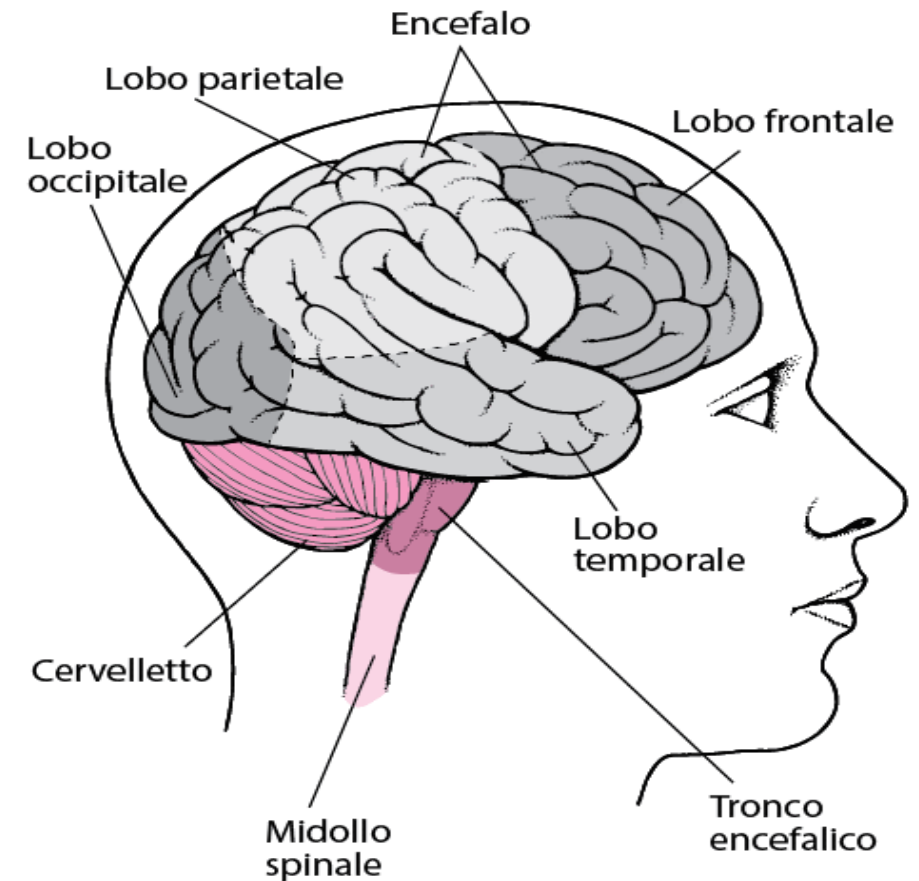
IL CUORE

Il diabete è responsabile dello sviluppo di lesioni delle arterie, che sono alla base delle principali malattie cardiovascolari, come infarto e scompenso cardiaco



IL CERVELLO

Una glicemia elevata
provoca infiammazione, che
può danneggiare le cellule
cerebrali e sviluppare deficit
cognitivi.



L' O C C H I O

La retinopatia diabetica è una complicazione del diabete, che colpisce gli occhi.

SINTOMI:

Vista offuscata

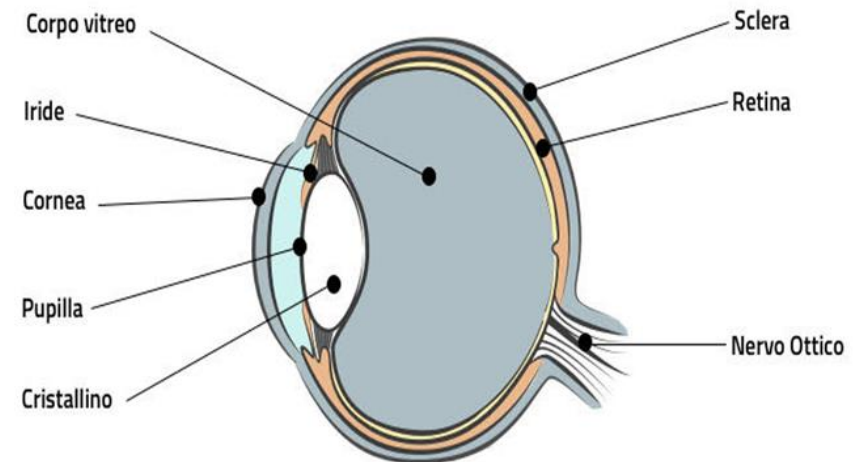
macchie scure nel campo visivo

scarsa visione notturna

colori sbiaditi

«mosche volanti»

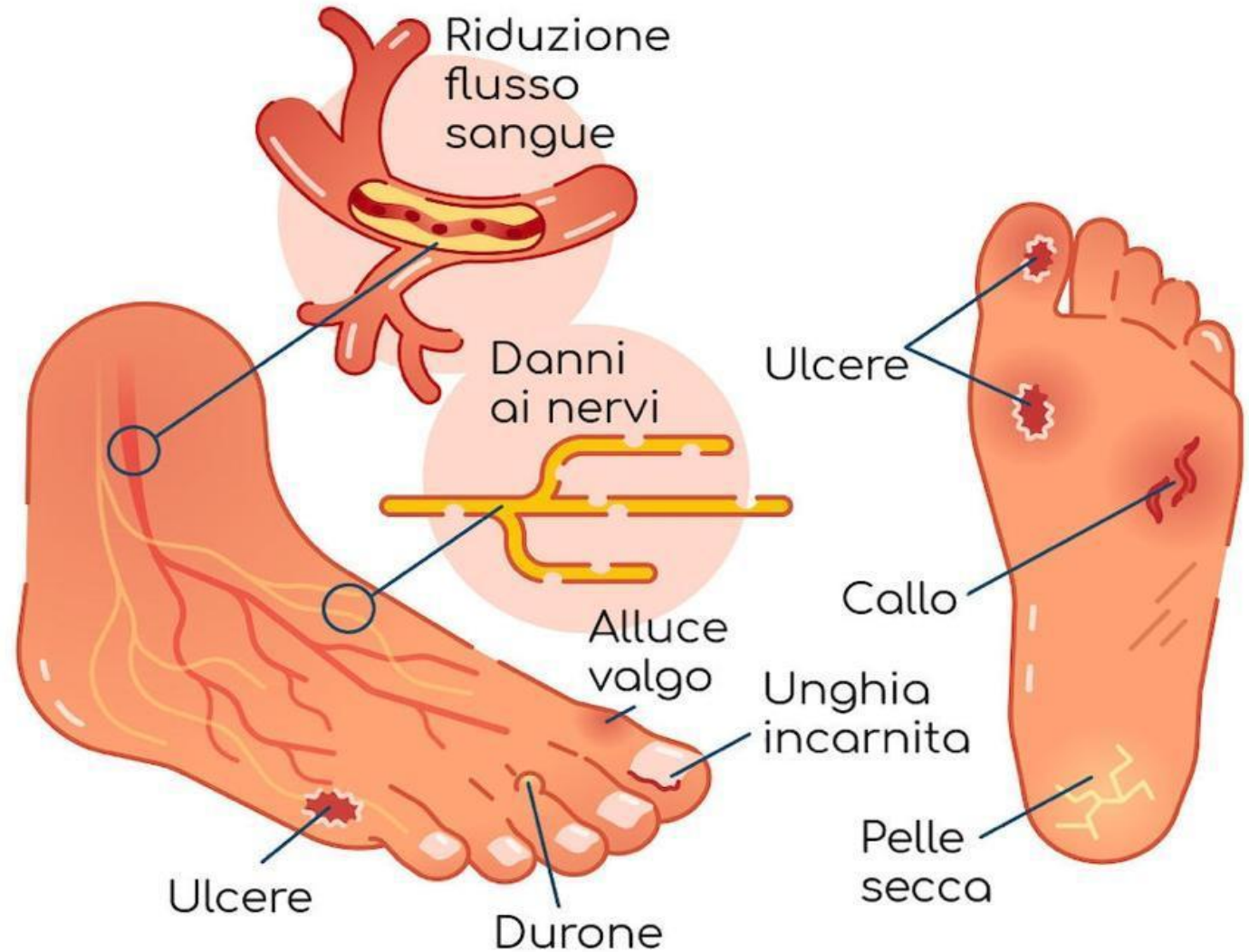
riduzione improvvisa della vista



Piede diabetico

SINTOMI:

Aumento della temperatura del piede, mancanza di sensibilità agli stimoli termici, tattili e dolorifici degli arti inferiori, formicolio, presenza di tagli, di graffi o di ulcere cutanee

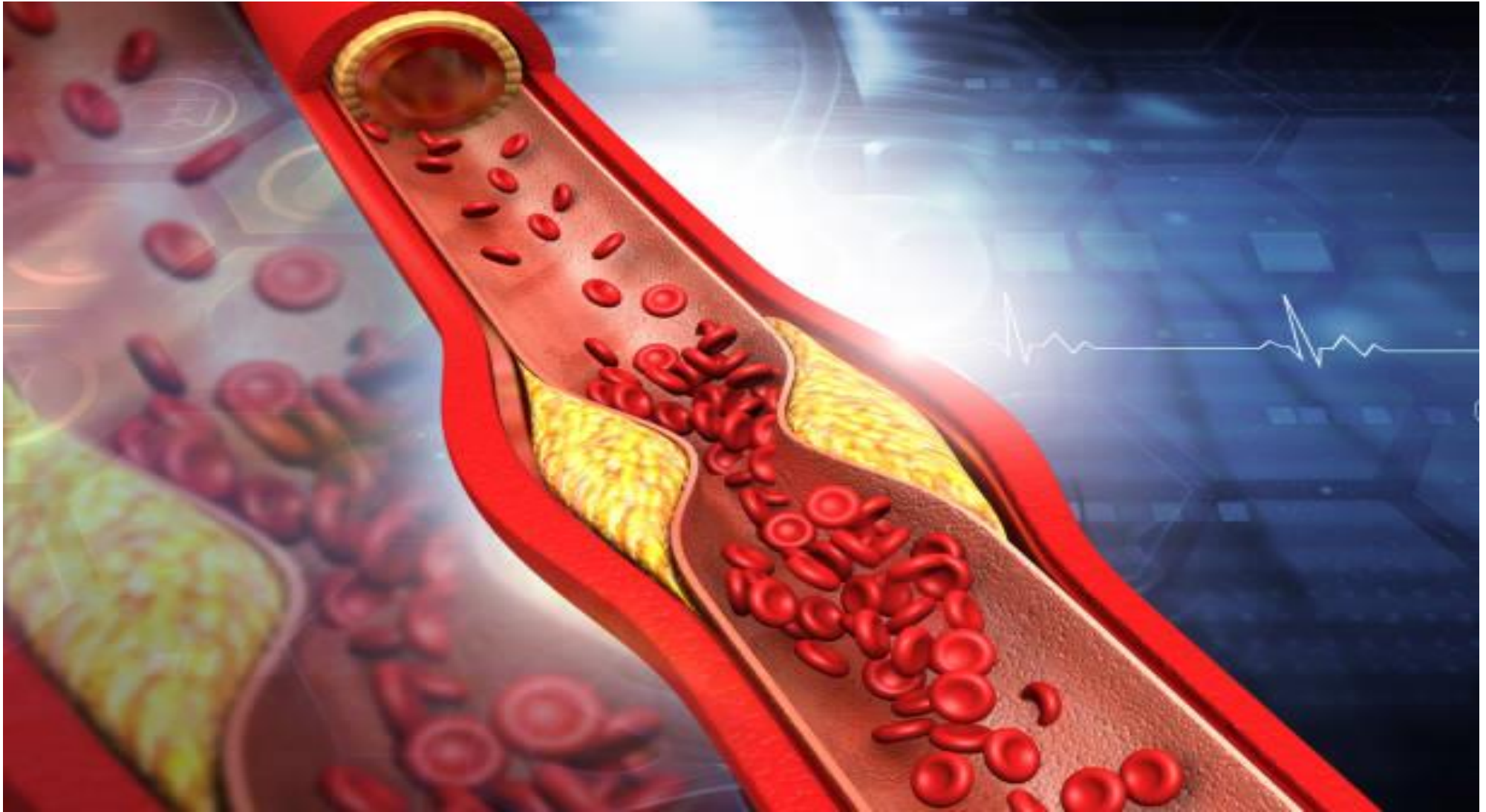


ARTERIOPATIE DEGLI ARTI INFERIORI

Una glicemia alterata e non ben controllata porta ad alterazioni del metabolismo del glucosio, con la formazione di colesterolo nel sangue, che, oltre il livello «di guardia» si deposita sulle pareti delle arterie, formando accumuli chiamati «**placche ateromasiche**».

Con il tempo le placche ateromasiche diventano dure e portano a un indurimento delle arterie (**arteriosclerosi**). Tutte le arterie possono essere interessate da fenomeni ateromasici e l'indurimento dovuto all'arteriosclerosi comporta una riduzione, anche severa, della circolazione arteriosa, con sofferenza di vari organi.





PATOLOGIA VENOSA DEGLI ARTI INFERIORI

SEGNI e SINTOMI:

gonfiore diffuso

pesantezza degli arti

formicolio

prurito

dolore e crampi notturni

alterazione del colore della cute

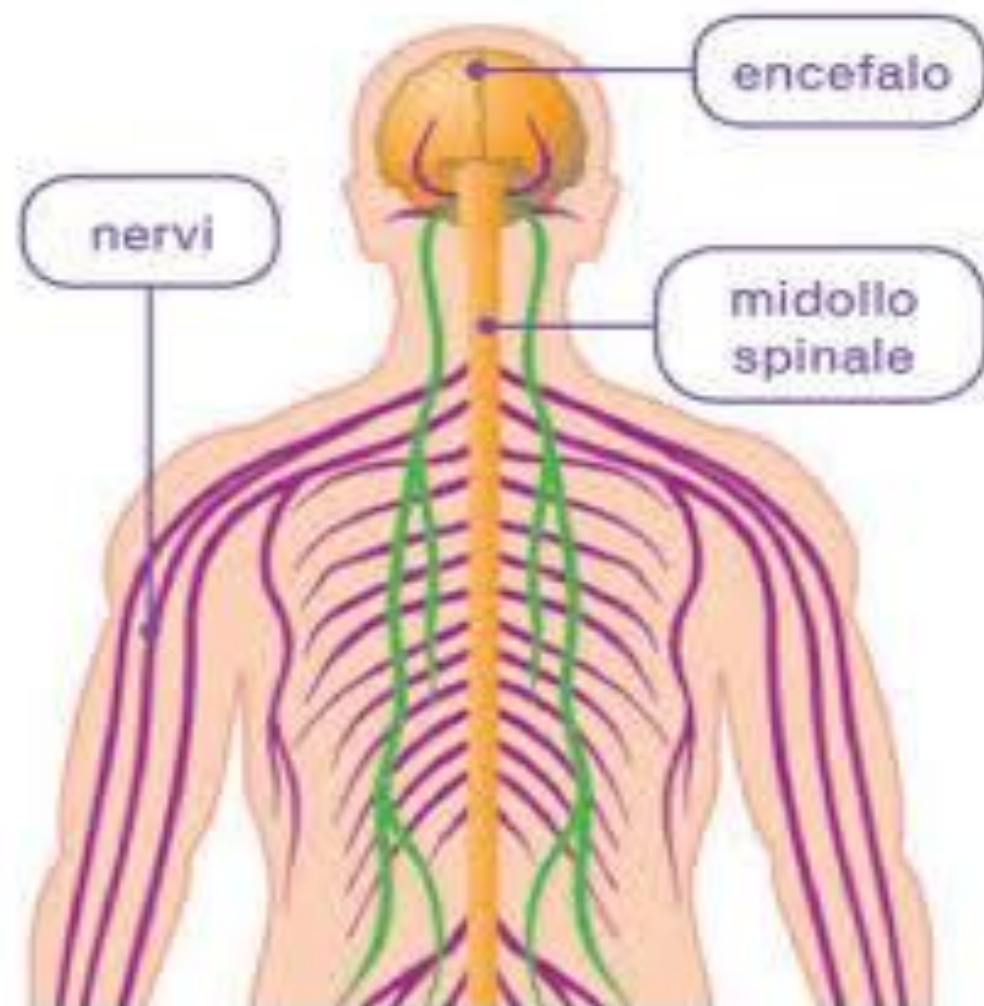
vene varicose

capillari in evidenza



NEUROPATIA DIABETICA

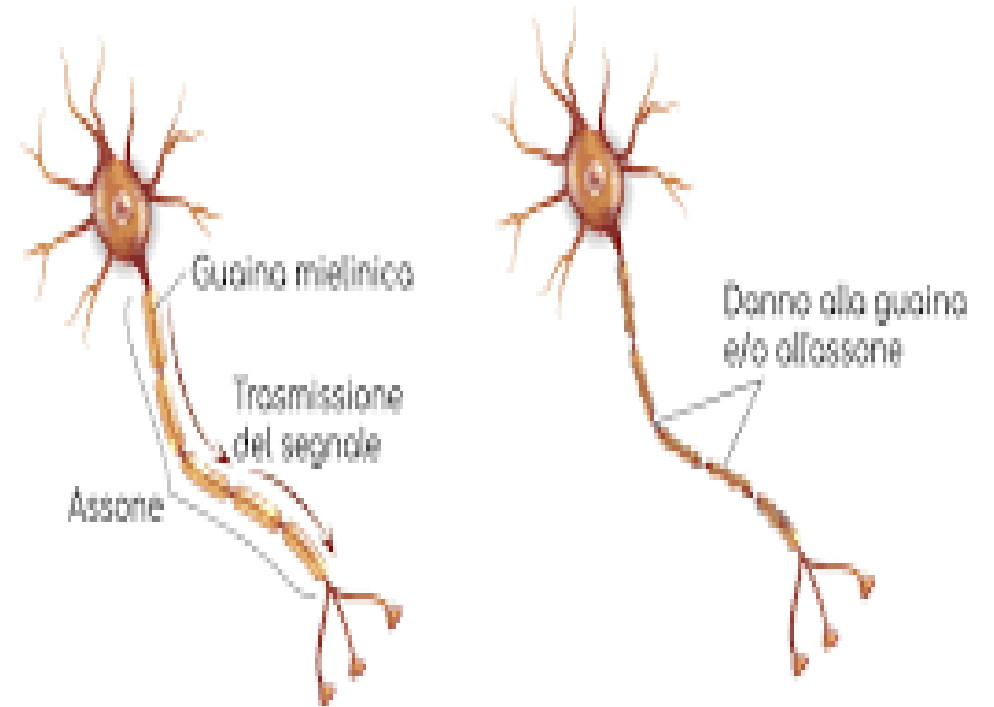
E' un disturbo **cronico** del **sistema nervoso periferico**, costituito dai nervi e dai centri nervosi esterni al cervello e al midollo spinale e rappresenta una complicanza a lungo termine del diabete.



Neuropatia periferica

Sintomi:

- Formicolio nella zona in cui è situato il nervo danneggiato
- Intorpidimento e perdita di sensibilità tattile, termica e dolorifica
- Fitte di dolore e bruciore
- Mancato controllo dell'equilibrio



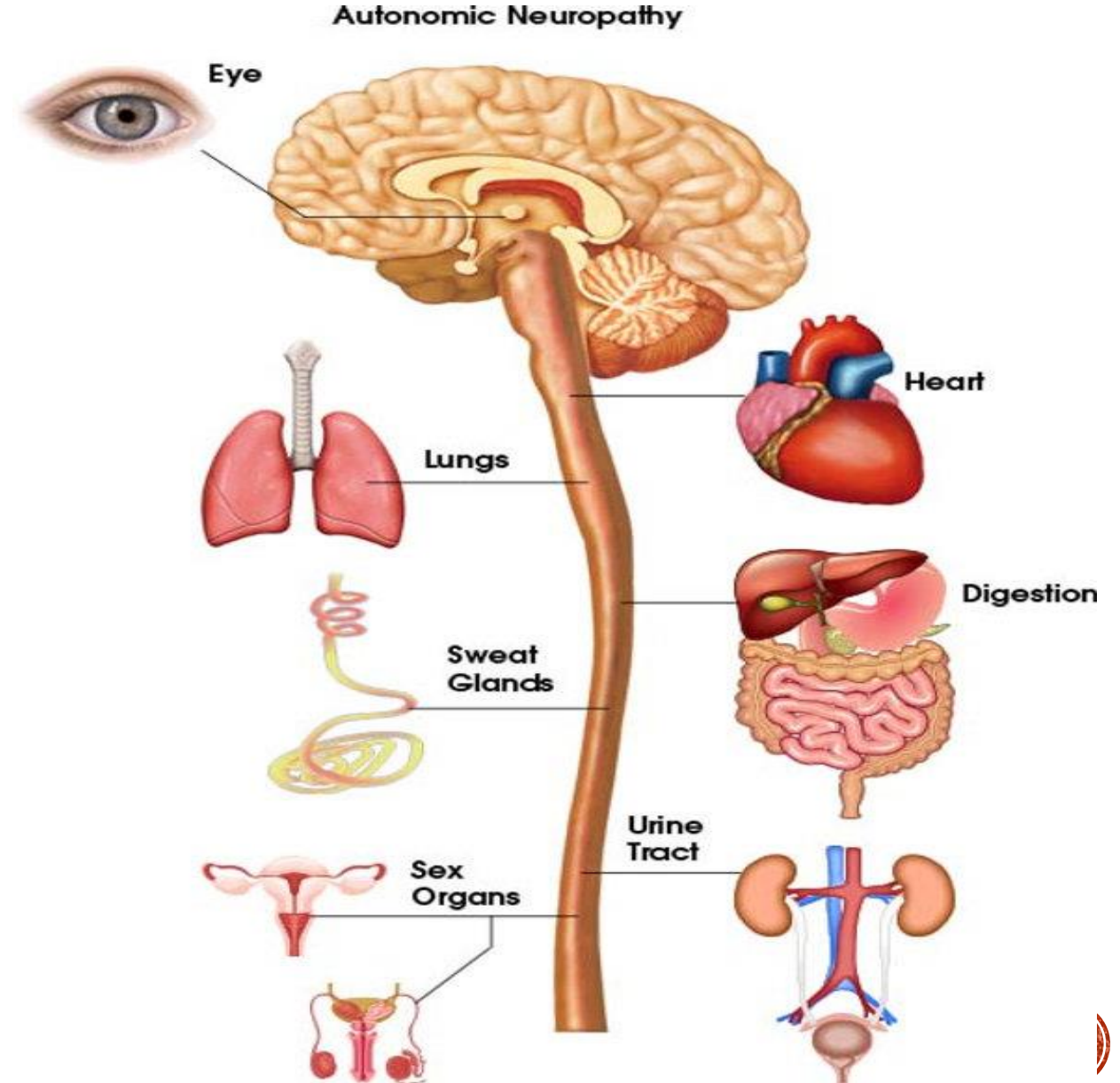
Neurone sano

Neuropatia



E' un disturbo che colpisce i nervi periferici, che controllano le funzioni degli organi interni, come cuore, stomaco, intestino:

- batti cardiaci a volte irregolari
- sudorazione eccessiva
- digestione lenta
- difficoltà di respiro
- disturbi urinari



PREVENZIONE E STILI DI VITA

Attività fisica di moderata intensità, almeno 30 minuti al giorno: cammino a passo svelto, passeggiate in bicicletta o cyclette, nuoto, ballo, giardinaggio.

Calo ponderale

Ridurre drasticamente o abolire il fumo di sigaretta



PREVENZIONE E STILI DI VITA

Alimentazione ricca di fibre (cereali integrali, legumi, frutta e verdura)

Consumo di alimenti a basso consumo glicemico





DOLCI

Carne, pescato, legumi, uova

latte e derivati

condimenti

carboidrati

frutta e ortaggi

acqua

attività fisica



COLAZIONE E DIABETE: QUALCHE ESEMPIO

1) Un frutto

- Uno yogurt magro
- Due fette di pane integrale con marmellata
- Caffè senza zucchero

2) Un frutto

- Latte scremato con cereali integrali
- Uno yogurt

3) Un frutto

- due uova sode
- due fette di pane integrale
- 30 g. di mandorle



COSA MANGIARE:

A PRANZO:

- Pasta, possibilmente integrale
o riso
- Carne o pesce o formaggio o legumi
- Verdure e un frutto

A CENA:

- Carne o pesce o formaggio o uova
- Verdura e un frutto



*GRAZIE DELLA VOSTRA CORTESE
ATTENZIONE*

