

Diet in the city, la dieta in città: oggi parliamo di diabetisità!

Secondo i più recenti studi scientifici in Italia si contano circa due milioni di persone contemporaneamente obese e diabetiche.

Dati allarmanti se si considera che l'essere contemporaneamente obesi e diabetici rappresenta una reale problema di salute. La cosa più preoccupante è il trend di crescita della



prevalenza di queste malattie che si è registrato negli ultimi venti anni: dagli anni '90 ad oggi ad esempio il numero di persone in eccesso ponderale è aumentato di quasi il 20%.

Causa di questo aumento è lo stile di vita dei giorni nostri che vede associata la sedentarietà agli eccessi alimentari. Ovvero rispetto al passato si mangia di più (e spesso anche peggio!) e ci si muove di meno. Obesità

e diabete inoltre si sostengono a vicenda: spesso l'obesità è l'anticamera del diabete. La combinazione di obesità e diabete viene considerata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come una vera e propria epidemia dei tempi moderni. È stato persino coniato il termine di diabetisità. La diabetisità rappresenta una reale minaccia per la salute: si pensi che un obeso diabetico ha un rischio di morte quadruplo rispetto ad un diabetico normopeso. Anche il rischio di andare incontro a pericolose complicanze del diabete è molto più alto nei pazienti obesi.

Tra le complicanze più temute ricordiamo l'ictus, le malattie renali e le malattie cardiovascolari. Dunque che fare? Fondamentale per i diabetici obesi è cambiare lo stile di vita!

È importante imparare a mangiare in modo corretto e soprattutto adottare uno stile di vita più attivo. L'attività fisica e il movimento in generale devono diventare per il paziente obeso e diabetico parte integrante della cura!

Dagli ultimi studi emerge che l'attività fisica ha un ruolo fondamentale soprattutto a livel-

lo preventivo. Tra gli esperti si comincia a parlare di alfabetizzazione motoria: ovvero educare la popolazione verso la cura del proprio corpo e la lotta alla sedentarietà, a partire dalla più tenera età. Per il paziente affetto da diabetisità è bene ricordare che con una buona dieta specifica e del sano movimento si può perdere in sei mesi fino a 15-20 kg, con importante riduzione del rischio di morte e complicanze! Dunque camminare di più e perdere peso per guadagnare in salute!

Dottorssa Daniela Limonta
Studio Medico:

Via Monte Grappa, 10 D - Lecco

Cellulare: 347.5786767

info@danielalimonta.com

www.danielalimonta.com

