

FINDRISK – un semplice test per scoprire il Suo livello di rischio di ammalarsi di diabete

Il diabete di tipo 2 è una malattia della civilizzazione di cui attualmente è affetta già più del 10% della popolazione. Con l'aumentare dell'età il rischio di ammalarsi di diabete cresce di più del 30%.

Con solo 8 semplici domande si può prevedere il potenziale rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2 nei prossimi 10 anni. Sfrutti l'occasione e faccia il test.

Il test online e molte altre informazioni utili sulla prevenzione si trovano sul sito www.diabetesrisiko.de



© Deutsche Diabetes-Stiftung – FINDRISK-Evaluation 2007

(Dr. Peter Schwarz, AG Prävention Diabetes Typ 2 della "DDG", – Società tedesca del diabete)

Quanti anni ha?

- Meno di 35 anni **0 punti**
- Tra 35 e 44 anni **1 punto**
- Tra 45 e 54 anni **2 punti**
- Tra 55 e 64 anni **3 punti**
- Più di 65 anni **4 punti**

Nella Sua famiglia c'è al meno un parente con il diabete?

- No **0 punti**
- Sì, tra i parenti stretti, genitori naturali, figli, fratelli **5 punti**
- Sì, tra i parenti lontani, nonni naturali, zie, zii, cugine o cugini **3 punti**

Qual è la Sua circonferenza all'altezza dell'ombelico?

(Se non ha a portata di mano un metro, prenda un pezzo di corda ed un righello)

- | | Donne | Uomini | |
|--------------------------|----------------|-----------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Meno di 80 cm | Meno di 94 cm | 0 punti |
| <input type="checkbox"/> | Tra 80 e 88 cm | Tra 94 e 102 cm | 3 punti |
| <input type="checkbox"/> | Più di 88 cm | Più di 102 cm | 4 punti |

Svolge attività fisica almeno per 30 minuti al giorno?

- Sì **0 punti**
- No **2 punti**

Con quale frequenza mangia frutta, verdura o pane nero (pane integrale o di segale)?

- Tutti i giorni **0 punti**
- Non tutti i giorni **1 punto**

Le sono mai stati prescritti farmaci contro la pressione alta?

- No **0 punti**
- Sì **2 punti**

Le è mai stato detto, durante una visita medica, che ha la glicemia troppo alta?

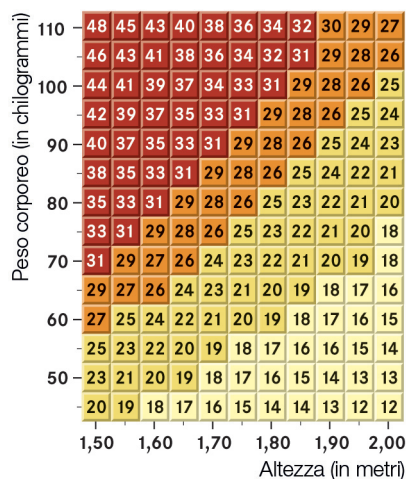
- No **0 punti**
- Sì **5 punti**

Qual è il rapporto tra la Sua statura ed il Suo peso corporeo (Body-Mass-Index)?

Il BMI si calcola come segue:

Peso (in chilogrammi) diviso per altezza (in metri) al quadrato (oppure consulti la tabella).

- Meno di 25 **0 punti**
- Tra 25 e 30 **1 punto**
- Più di 30 **3 punti**



sottopeso ■
 peso normale ■
 sovrappeso ■
 obesità ■



**Per le persone.
Contro il diabete.**

Valutazione e consigli per la salute sul retro



FINDRISK — ecco la Sua percentuale di rischio di ammalarsi di diabete (nei prossimi 10 anni*)

Meno di 7 punti

1 percento*

Lei non è a rischio. Nel Suo caso non è necessaria nessuna cura preventiva o profilassi. Comunque è sempre consigliabile assicurarsi che la propria alimentazione sia sana e fare sufficiente attività fisica.

Tra 7 e 11 punti

4 percento*

È consigliabile che faccia attenzione, sebbene il Suo rischio di ammalarsi di diabete sia basso. Per sicurezza si attenga alle seguenti regole:

- In caso di **sovrappeso** dovrebbe cercare di ridurre il peso del corpo del sette per cento.
- Svolga **attività fisica** per almeno cinque giorni la settimana per un minimo di 30 minuti per volta, in modo da cominciare a sudare leggermente.
- La Sua alimentazione totale dovrà contenere al massimo il 30% di di **grassi**.
- La **percentuale di grassi saturi** (presenti prevalentemente in grassi animali) non dovrebbe superare il 10% nella Sua alimentazione.
- Assuma ogni giorno 30 grammi di **fibre alimentari** (presenti ad esempio in prodotti integrali, frutta e verdura).

Tra 12 e 14 punti

17 percento*

Se rientra in questo gruppo, non dovrebbe assolutamente rimandare le misure preventive. In questo potrebbero esserle di grande utilità sia consigli di esperti che suggerimenti per il cambiamento dello stile di vita, che Lei può mettere in atto autonomamente. Se si accorge di non farcela da solo, ricorra pure all'aiuto di personale qualificato.

Tra 15 e 20 punti

33 percento*

Il Suo rischio è alto. Un terzo dei pazienti con questo livello di rischio si ammala di diabete nei successivi dieci anni. Sottovallutare la situazione potrebbe causare gravi conseguenze. Si rivolga a chi può darle un aiuto professionale. Faccia il test di glicemia nella Sua farmacia e vada alla visita medica (Check-up a partire dai 35 anni d'età).

Più di 20 punti

50 percento*

Esiste una necessità acuta di agire, perché probabilmente si è già ammalato di diabete. Questo vale per circa il 35% delle persone il cui punteggio è superiore a 20. Un semplice test di glicemia — per esempio in farmacia — può essere utile fornendo ulteriori informazioni. Tuttavia questo test non sostituisce delle dettagliate analisi di laboratorio per escludere la presenza di diabete. Pertanto dovrebbe fissare immediatamente un appuntamento dal medico.

*Percentuale di rischio = 4%, per esempio, significa che quattro persone su cento con questo punteggio potranno ammalarsi di diabete mellitus tipo 2 nei successivi 10 anni.

Così riducete il rischio

Bastano alcune piccole modifiche al proprio stile di vita per migliorare la salute!

Alimentazione più sana

Più frutta e verdura: Ogni pasto dovrebbe includere moltissima frutta, verdura o insalata. L'ideale sarebbe saziarsi solo con questi alimenti.

Alimenti poveri di grassi: Scegliete il latte e i latticini con contenuto ridotto di grassi. Consumate carne e affettati magri — ma anche questi in quantità contenute. Almeno una volta la settimana si dovrebbe mangiare pesce.

Cucinare con pochi grassi: Utilizzate padelle antiaderenti le quali permettono di impiegare molti meno grassi cucinando. In linea di massima in cucina l'olio di colza (per cucinare) e l'olio d'oliva (per le insalate) dovrebbero sostituire i grassi solidi.

Spuntini salutarì: Fastfood e snack preconfezionati sono bombe caloriche. È consigliabile rinunciarvi. La natura offre delle gustose alternative per gli spuntini come uva, carote o mele.

Bevande sane: Evitate le bevande che contengono zuccheri. Dissetatevi invece con acqua minerale, succhi di frutta e infusi alle erbe.

Più movimento nella vita quotidiana

Dedicate tempo allo sport: Fate movimento per 30-60 minuti al giorno. Scegliete delle attività sportive che si integrino bene nella vostra vita quotidiana.

Utilizzate il tragitto per raggiungere il posto di lavoro per fare esercizio fisico: Ad esempio utilizzate i momenti di attesa alla fermata dell'autobus per contrarre i muscoli addominali e i glutei. Poi dondolatevi sulle punte dei piedi. Forse avete anche abbastanza tempo per raggiungere a piedi la fermata successiva.

Date la precedenza alla bicicletta: Usate la bicicletta per fare gli acquisti nelle vicinanze. Parcheggiatela in modo da poterla utilizzare in ogni momento e fate in modo che sia sempre funzionante.

Puntate sulla dinamica di gruppo: Se vi piacciono gli sport di gruppo, sfruttateli. Appuntamenti fissi per gli allenamenti e compagni di squadra simpatici aiutano a rimanere attivi anche in momenti di scarsa motivazione.

La giusta misura: Scegliete attività sportive che richiedono uno sforzo basso o medio. Il nordic walking, ad esempio, è uno sport ideale. Se sudate leggermente e riuscite a chiacchierare comodamente, lo sforzo richiesto è corretto.

Rimanere attivi

Proponetevi degli obiettivi realistici: Impegni che non possono essere mantenuti fanno venire i rimorsi di coscienza e la motivazione diminuisce.

Introdurre delle giornate speciali: Da una a tre volte l'anno bisognerebbe fare pulizia e riordinare drasticamente. Questo vale sia per il frigorifero che per la cantina e il salotto. Interrompendo così le proprie abitudini, si liberano nuove forze ed energie per tutti gli altri settori della vita.

Usare dei trucchi con se stessi: Solo provvedimenti facilmente applicabili riescono a sussistere nella vita di tutti i giorni. Ad esempio, se le scarpe da ginnastica sono a portata di mano, magari in corridoio, verranno anche usate. Lo stesso vale per il frigorifero: gli alimenti sani devono essere posizionati davanti poiché è lì che si vedono meglio!