

co. Se non siete a rischio, farete cosa assai utile a voi stessi esaminando il vostro stile di vita per vedere se è necessario effettuare dei cambiamenti che allontaneranno da voi il pericolo di contrarre il diabete nel futuro. Perdere peso, essere più attivi e seguire una dieta a base di cibi sani (privi cioè di grassi) sono tutte cose che potranno aiutarvi a prevenire il diabete oppure a controllarlo. Se siete già affetti da diabete, l'adozione di una nuova dieta ed una visita del medico saranno necessarie per farvi correre meno pericoli di complicazioni.

Se non avete già detto ai congiunti che soffrite di diabete, fatelo subito. Sapere che c'è un diabetico in famiglia può rivelarsi di grande aiuto, nel futuro, per evitare che alcuni familiari possano essi stessi ammalarsi di diabete.

Per ulteriori informazioni mettetevi in contatto con la Diabetes Australia NSW telefonando 1300 136 588. Sono disponibili opuscoli informativi in italiano. Se avete bisogno di un interprete telefonate al TIS, al numero 131 450.

Potrete trovare più informazioni in italiano su Internet (Multicultural Communication), digitando <http://mhcs.nsw.gov.au>.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

La malattia più in aumento in tutto il mondo. Siete a rischio?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

La malattia più in aumento in tutto il mondo. Siete a rischio?

Are you at risk from the world's fastest growing disease?

Fattori rischio

Ho già superato i 40 anni.

Ho (oppure ho avuto) un congiunto affetto da diabete.

Ho avuto un bambino che alla nascita pesava più di 4 Kg oppure ho avuto il diabete durante la gravidanza.

Non faccio esercizi fisici su base regolare (per esercizio regolare si intende un esercizio della durata di meno di mezz'ora al giorno, almeno tre giorni la settimana).

Alla vita misuro più di 100cm (per gli uomini) o più di 95cm (per le donne).

La pressione del sangue è più di 140/90, o faccio uso di farmaci per tenerla bassa.

Sono nato nell'Europa Meridionale, in Medio Oriente, nel Sud Est Asiatico; sono polinesiano, asiatico di origine indiana.

Ho due o più di due dei seguenti sintomi:

- * Urino troppo abbondantemente
- * Ho sempre sete
- * Ho preso peso, recentemente, senza alcun motivo
- * Spesso accuso un senso di torpore oppure un formicolio ai piedi ed alle gambe
- * Ho la vista un poco offuscata

* Sono sempre stanco

* Ho prurito oppure soffro di infezioni cutanee.

Se avete risposto "sì" a due, o più di due, delle suddette domande vuol dire che siete a rischio, oppure che ne siete già affetto da diabete. Vi conviene pertanto farvi visitare da un medico. 400.000 australiani soffrono di questa malattia senza saperlo.

Uno dei motivi per i quali molte persone in tutto il mondo, Australia inclusa, muoiono prematuramente di diabete è costituito dalla ignoranza sui pericoli di questa malattia. Se e quando il diabete non viene diagnosticato oppure non viene curato, si corre il rischio di ammalarsi di cuore oppure di andare incontro ad un infarto, ad un blocco renale, alla perdita della vista, all'amputazione di un arto o all'impotenza.

Perché non prendiamo il diabete sul serio? In parte per il fatto che i sofferenti di diabete di solito hanno un ottimo aspetto. Alcuni già affette da diabete si sentono bene e pensano di poter fare a meno di sottoporsi a visita medica. Ma anche se il diabete può passare inosservato, il danno che causa all'interno dell'organismo può essere rilevante. Avere il diabete vuol dire che il corpo non è più in grado di controllare il livello di una sostanza del sangue, detta glucosio, ed una volta che il glucosio raggiunge certi livelli può causare danni a diverse parti dell'organismo.

Un altro fattore dell'aumento della diffusione del diabete nel mondo è costituito, ironicamente, dalle migliorate condizioni di vita. Più soldi spendiamo nell'acquisto di cibi con alto contenuto di grassi, di automobili, e di tutto ciò che serve a farci lavorare di meno e più ingrassiamo e diventiamo meno attivi. Due cose, queste, che aumentano il rischio di ammalarsi di diabete. E' tempo di prendere il diabete nella dovuta considerazione. Se pensate di essere un soggetto a rischio non esitate a farvi visitare da un medi-