

IVG

Campanello d'allarme per il diabete: scopriamo i 5 sintomi caratteristici

di Sara Paleologo

11 Novembre 2017 - 9:54



ALIMENTAR-MENTE 360

CIBO, BENESSERE E SCIENZA

IVG.it

**RUBRICA A CURA DI
SARA PALEOLOGO**

“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell'alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Il 14 novembre è la Giornata Mondiale del Diabete e per tale occasione (precisamente dal 14 al 20 novembre) diverse farmacie di Savona e provincia offriranno al cittadino la possibilità di effettuare gratuitamente il test di screening per conoscere il rischio di sviluppare la patologia. Il diabete è una malattia subdola, nel senso che spesso i sintomi sono così lievi che le persone non si accorgono di avere la glicemia alta o, per lo meno, fin quando essa non supera determinati valori.

Cos'è il diabete

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata da un'alta concentrazione di glucosio nel sangue (iperglicemia), condizione dovuta ad una produzione insufficiente di insulina (diabete mellito di tipo I) o alle cellule dell'organismo che, ad un certo punto della vita, non sono più in grado di rispondere all'ormone (diabete mellito di tipo 2).

Quali sono i sintomi più comuni

- Calo ponderale improvviso e apparentemente ingiustificato: la perdita di peso è un fenomeno frequente in caso di diabete di tipo I ed è correlata all'incapacità di assorbire il giusto quantitativo di zuccheri.
- Fame eccessiva: la mancanza di zuccheri nelle cellule innesca inevitabilmente i segni della fame in quanto l'organismo ha bisogno di energia per poter svolgere le normali funzioni vitali e tutte le attività quotidiane.
- Spossatezza: dovuta alla mancanza di energia.
- Irritabilità.
- Sete frequente.

SINTOMI DEL DIABETE



Minzione Frequente



Perdita di Peso
Inspiegabile



Stanchezza Estrema



Senso di Sete Intensa



Guarigione lenta
delle ferite



Formicolio o intorpidimento
di piedi e mani



Visione Offuscata



Disfunzioni Sessuali



Fame Intensa

L'alimentazione come strategia di prevenzione del diabete

Indubbiamente è vero che, in caso di diabete di tipo 2 (il diabete dell'età adulta), la predisposizione gioca un ruolo importante. Tuttavia la genetica non è tutto. Prevenire l'insorgenza del diabete è possibile seguendo questi semplici consigli: limitare il più possibile gli zuccheri aggiunti e sostituire i cereali raffinati con quelli integrali. Introdurre con le pietanze un buon quantitativo di fibre, le quali rallentano l'assorbimento degli zuccheri evitando così brusche impennate di insulina. Se possibile praticare attività fisica con regolarità.

Oggi in Italia ci sono 3 milioni di persone affette da diabete ed è stato calcolato che nel 2030 il numero salirà a 5 milioni. Come detto inizialmente si tratta di una malattia

“silenziosa” le cui conseguenze posso essere anche gravi. Non perdere l’occasione, e save the date! (14 novembre- 20 novembre 2017)

Se hai un dubbio, una curiosità o vuoi proporre un argomento inerente all’alimentazione che ti piacerebbe approfondire, scrivimi al mio indirizzo (sara.paleologo@gmail.com). Sarò felice di risponderti nel prossimo articolo!

“Alimentar-Mente 360” è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)