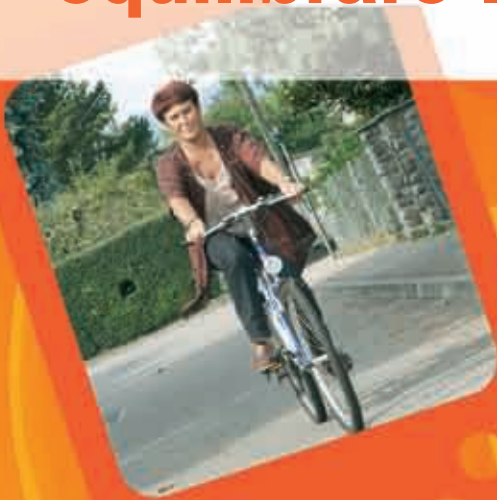


Voglio

# equilibrare la mia glicemia



## lo posso

- Mangiare dei farinacei (pane, pasta, riso, patate, etc.) ad ogni pasto, in quantità regolare.
- Limitare gli zuccheri, i dolci e le bibite zuccherate.
- Dividere la mia alimentazione in più pasti e spuntini (frutta, yogurt, pane, etc.).
- Privilegiare la verdura, la frutta e il pane, completi per la loro ricchezza in fibre.

Se sono diabetico :

- Fare dei controlli regolari presso il mio medico.
- Sorvegliare il tasso di emoglobina glicosilata ogni 3 mesi.



# GLICEMIA

## Qualche definizione

- Glicemia = tasso di zucchero nel sangue  
Zucchero = fonte di energia, ma troppo zucchero diviene dannoso per i vasi

### Glicemia normale:

a digiuno tra 4 e 5,5 mmol/l,  
2h dopo il pasto: meno di 7,7 mmol/l

### Glicemia alterata:

A digiuno: tra 5,6 e 6,9 mmol/l  
2h dopo il pasto: tra 7,8 e 11 mmol/l

## Diabete

Oltre 7 mmol/l a digiuno o oltre 11 mmol/l in qualsiasi momento della giornata. I sintomi sono una sete intensa, una grande produzione di urina e una stanchezza anormale.

## Se ho uno o più fattori di rischio che predispongono al diabete, quali...

- Età > 45 anni
- Diabete di tipo 2 in famiglia (parente di 1 grado)
- Eccesso di peso
- Antecedenti di valore anormale doi glicemia (intolleranza al glucosio o glicemia a digiuno alterata o diabete gestazionale, bambino > 4 Kg)
- Sedentarietà
- Ipertensione
- Colesterolo troppo elevato

... faccio controllare la mia glicemia una volta l'anno o più spesso, a seconda dei sintomi

## Se sono diabetico...

... sorveglio la glicemia e l'emoglobina glicosilata

*NB: l'emoglobina glicosilata é la media dei valori di glicemia degli ultimi 3 mesi; Deve essere < 7 %.*

## A chi posso rivolgermi?

- Al mio medico curante
- Medici diabetologi/endocrinologi
- Infermieri consulenti in diabetologia nelle associazioni cantonali
- Dietisti
- Associazione svizzera del diabete - [www.associationdudiabete.ch](http://www.associationdudiabete.ch)  
Tel. 056 200 17 90
- [www.elips.ch](http://www.elips.ch)
- Fondazione svizzera di cardiologia - [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) - Tel. 031 388 80 80

