

## Prevenire il diabete, una scelta di vita

**Pubblicato:** Venerdì 12 Novembre 2004

**Domenica 14 novembre ricorre la Giornata Nazionale del Diabete.** Un momento per riflettere su una malattia che, le stime prevedono, nel 2025 colpirà tre milioni di italiani e 300 milioni di persone nel mondo.

Ecco perchè il **Dottor Patrizio Marnini dell'U.O di Diabetologia dell'ospedale di Circolo** ha presieduto un incontro per mettere in guardia dall'obesità. **Il nesso tra obesità e diabete è molto forte:** la prima spesso genera il secondo ( il 70% dei diabetici presenta sovrappeso e il 50% l'obesità).

**L'obesità colpisce attualmente 5 milioni di italiani,** una situazione figlia della società opulenta ( il diabete è infatti pressochè sconosciuto nel terzo mondo). **Tra le principali cause:** lo stile di vita, un'alimentazione errata, la quasi assenza di movimento fisico: "Per risolvere questa situazione si dovrebbe investire sulla prevenzione – ha spiegato Marnini – che è soprattutto culturale. L'impegno dovrebbe quello di insegnare un corretto modello comportamentale. Ma un impegno così importante per ottenere risultati a lunga scadenza non interessa molto..."

**Per capire se il proprio fisico è in sovrappeso,** esistono due indicatori precisi: **l'indice di massa corporea** ( che si ottiene dividendo il proprio peso per l'altezza al quadrato) **e la circonferenza vita.** Se il primo indicatore è più di 25 si è in sovrappeso, se raggiunge i 40 si è raggiunta la terza classe di obesità. Il "giro vita" deve essere inferiore a 80 centimetri per le donne e 94 per gli uomini.

**Le forme di diabete sono due:** il tipo 1 che si manifesta soprattutto in età giovanile, e il tipo due più diffuso e frequente negli adulti.

**Preoccupante è l'aumento dei casi di diabete in età pediatrica,** anche se non esistono stime precise perchè i parametri sono molto elastici visto che il corpo del bambino continua a modificarsi.

Obesità e diabete sono, dunque, due patologie che andrebbero curate, anche farmacologicamente se non addirittura chirurgicamente. Ci vorrebbe maggiore informazione e consapevolezza delle proprie condizioni: in molti, infatti, ignorano di presentare sintomi potenzialmente pericolosi per lo stato di salute generale.

Per quanti volessero verificare le proprie condizioni fisiche, **sabato al centro commerciale di Cocquio, specialisti dell'ospedale di Cittiglio effettueranno screening gratuito attraverso un prelievo di sangue al dito.**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

