

Fonte dati CDC

L'INCREDIBILE VERITA' NEI CONFRONTI DEL PREDIABETE

Il 90% delle persone con il prediabete NON sanno di averlo, potresti essere tu?

PREDIABETE GRAVE PROBLEMA

Non fatevi ingannare, il prediabete è un seria condizione di salute in cui i livelli di glucosio sanguigno sono più alti del normale, ma non abbastanza da essere diagnosticati come diabete. Tale stato pone ad elevato rischio di sviluppare il diabete tipo 2, malattia cardiaca ed infarto. Senza perdita di peso e attività fisica moderata, il 15-30% delle persone con prediabete incapperà entro i successivi di 5 anni nel diabete tipo 2.

PREDIABETE VOLA BASSO

Le persone possono avere il prediabete per anni senza sintomi evidenti, fino a che non si sviluppano patologie conclamate, per questo è importante parlare con il vostro medico ed eseguire test del glucosio e verificare la presenza di fattori di rischio quali:

- 1) Essere sovrappeso
- 2) Avere più di 45 anni
- 3) Avere parenti stretti o gemelli con diabete tipo 2
- 4) Fare attività moderata per meno di 3 volte a settimana
- 5) Aver avuto diabete gestazionale o aver partorito un bambino con un peso superiore a 4.08 Kg

PREVENZIONE

Considerate il prediabete come essere ad un bivio: ignoratelo e rischierete il diabete tipo 2, perdetevi poco peso iniziate una attività fisica regolare ed il vostro rischio scenderà.

Una modesta perdita di peso 5 -7% (Es 70Kg = 3,5Kg)

Attività fisica regolare vuole dire 150 minuti a settimana di camminata vivace o simile: 30 min pe 5 giorni

Piccoli passi che migliorano la salute ed il piacere di vita!

BUONA PASSEGGIATA A TUTTI!