

14 NOVEMBRE

**GIORNATA MONDIALE
DEL DIABETE**

Il diabete è una malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia), dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'insulina, ormone prodotto dal pancreas. Si distinguono:

DIABETE TIPO 1

Riguarda circa il 10% delle persone con diabete e in genere insorge nell'infanzia o nell'adolescenza.

DIABETE TIPO 2

È la forma più comune di diabete e rappresenta circa il 90% dei casi di questa malattia. In genere, la malattia si manifesta dopo i 30-40 anni e numerosi fattori di rischio sono stati riconosciuti associarsi alla sua insorgenza. Tra questi la familiarità, mancanza di esercizio fisico, il sovrappeso e stili di vita non salutari, come abitudine al fumo e all'alcol

Per maggiori informazioni visita:

www.asst-pavia.it
www.ats-pavia.it

Sistema Socio Sanitario



ATS Pavia
ASST Pavia



14 NOVEMBRE

**GIORNATA MONDIALE
DEL DIABETE**

Istituita nel 1991 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, la giornata viene organizzata per sensibilizzare e informare le persone sulla prevenzione del diabete.

Sistema Socio Sanitario



ATS Pavia
ASST Pavia

ANCHE IL VIAGGIO PIÙ LUNGO INIZIA CON IL PRIMO PASSO...

**PUOI PREVENIRE IL DIABETE ATTRAVERSO:
UN'ALIMENTAZIONE SANA ED
EQUILIBRATA...**



Attività fisica regolare

Riposo adeguato



Convivialità

Vino (e altre bevande alcoliche) in quantità moderata secondo i costumi sociali



Biodiversità e stagionalità

Prodotti tradizionali, locali ed ecologici

Attività culinaria



**... E UNA COSTANTE ATTIVITÀ FISICA,
ADEGUATA A ETÀ E CONDIZIONI DI
SALUTE**

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA

