

# Giornata Mondiale del Diabete: la prevenzione come strada per il benessere di tutti



Diabete Italia, in occasione della Giornata Mondiale del Diabete, 14 novembre 2024, invita tutti a riflettere su come la prevenzione possa essere la chiave per garantire salute e benessere a lungo termine. La prevenzione non è solo una difesa contro la malattia: è un investimento in qualità di vita e una garanzia di benessere per l'intera comunità.

Il benessere di tutti inizia dalla consapevolezza: la Legge 130/23 e la prevenzione del Diabete di Tipo 1. Con l'entrata in vigore della Legge 130/23, promossa dall'On. Giorgio Mulè, ci si trova di fronte a una nuova possibilità di prevenzione nel Diabete di Tipo 1: questa legge contribuirà a ridurre il numero di diagnosi tardive in chetoacidosi diabetica e a migliorare l'intervento precoce, specialmente per i più giovani. In attesa dell'entrata a regime di questo screening però, è importante che la comunità sappia riconoscere i segni della malattia: tanta sete e tanta urina possono essere sintomi di Diabete di Tipo 1 e richiedono una valutazione immediata. Prevenire diagnosi tardive significa evitare gravi danni ai bambini e in alcuni casi anche decessi e garantire salute e serenità ad intere famiglie.

## Benessere e stili di vita: il ruolo della prevenzione del Diabete di Tipo 2

Adottare abitudini sane è un passo fondamentale per vivere meglio e prevenire il Diabete di Tipo 2. Un'alimentazione bilanciata e l'attività fisica costante contribuiscono non solo a ridurre il rischio di insorgenza della malattia, ma anche a migliorare il benessere generale, aumentando l'energia, la qualità del sonno e il buonumore. Contrastare il sovrappeso e promuovere un corpo in equilibrio sono scelte di prevenzione che assicurano una vita piena e in salute. E ricordare che dopo i quarant'anni è bene conoscere il rischio di sviluppare la malattia (individuabile con un semplice questionario online sul sito [giornatadel diabete.it](http://giornatadel diabete.it)) e in caso di rischio elevato chiedere al proprio medico di poter eseguire una "emoglobina glicata" per verificare l'eventuale insorgenza della malattia. Un malato di diabete su tre in Italia non sa di esserlo. La prevenzione passa anche dalla consapevolezza.

Non dobbiamo dimenticare infine che negli ultimi anni il diabete tipo 2 si sta espandendo sempre più anche in età evolutiva. Le cause sono le stesse degli adulti ma impongono una riflessione sull'obesità infantile che necessiterebbe di maggiore supporto psicologico e sanitario.

Prevenzione delle complicanze per una vita sana: Accesso alle Nuove Terapie e presa in carico multidisciplinare

Una volta ricevuta la diagnosi, la prevenzione resta fondamentale per mantenere un buon equilibrio metabolico e prevenire le complicanze. Ogni persona con diabete dovrebbe poter accedere regolarmente alle visite specialistiche di controllo (ciò resta ancora purtroppo un miraggio) e alle terapie più avanzate: un buon controllo glicemico riduce il rischio di complicanze e permette di vivere serenamente. La prevenzione, in questo senso, diventa garanzia di un benessere continuativo, che consente alle persone di mantenere attive le

proprie passioni e impegni quotidiani.

É perciò indispensabile che le istituzioni regionali garantiscano l'accesso ai più moderni dispositivi di monitoraggio glicemico ed erogazione dell'insulina. Parallelamente è necessario che gli enti regolatori trovino il modo più rapido affinché anche i nuovi farmaci entrino il prima possibile nella disponibilità dei pazienti.

La prevenzione come lotta alla discriminazione: informazione e inclusione sociale

Infine, il benessere di chi vive con il diabete passa anche attraverso la sfera sociale. Conoscere il diabete permette a chi ne soffre una corretta inclusione nei luoghi di lavoro garantendo una migliore accettazione della patologia. Questo accade anche in tutti gli ambienti "sociali" per cui, chi è vicino a un bambino o un adulto con questa patologia necessita solo di alcune semplici informazioni per capire come affrontare determinate situazioni causate dalla malattia. Poter comunicare a chi sta vicino il proprio stato di salute conferisce sicurezza, soprattutto in giovane età e contribuisce ad una migliore accettazione della patologia.

Oggi, Diabete Italia sottolinea che la prevenzione è molto più di una cura: è il mezzo per costruire un futuro di benessere condiviso, per chi vive con il diabete e per tutta la collettività.

In Italia si stima soffrano di Diabete Tipo 2 circa 4 milioni di persone. Di queste, circa un milione non sa di essere malata. Di Diabete Tipo 1 soffrono invece circa 350.000 persone. Si tratta di stime perché ad oggi non esiste nel nostro paese un registro centralizzato di patologia.

Il Diabete Tipo 1 è una malattia autoimmune con insorgenza spesso in giovane età (ma non sono rari casi di diagnosi di ultra quarantenni), non è prevenibile e prevede una sola cura: la somministrazione di insulina. I suoi sintomi sono: tanta

sete e tanta urina.

Il Diabete Tipo 2 è una malattia metabolica spesso causata da sedentarietà e alimentazione sregolata. E' prevenibile, asintomatica anche per parecchi anni e spesso viene diagnosticata come conseguenza di danni già causati dalla malattia stessa per via della mancata diagnosi.

Diabete Italia Rete Associativa ODV è una rete di circa 140 Associazioni da tutte le regioni d'Italia. Opera per diffondere le buone pratiche tra le regioni, credendo nel valore dell'unitarietà del mondo del volontariato, fondamentale per rappresentare nel miglior modo le istanze provenienti dai pazienti. Si batte per eliminare le discriminazioni, garantire un equo accesso alle cure su tutto il territorio nazionale e per sensibilizzare la popolazione col fine ultimo di migliorare la vita di tutte le persone che vivono col diabete.

---

**Giornata Mondiale del  
Diabete, domenica 14 novembre  
camminata a Pratogiardino**

**14 NOVEMBRE 2021**  
**GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE**

La Asl di Viterbo, attraverso il Centro diabetologico aziendale, insieme alle associazioni della persona con diabete, organizza un appuntamento di salute, di cultura e di rispetto dell'ambiente, con l'intento di divulgare una maggior conoscenza della malattia diabetica.

**13 e 14 novembre**  
 Illuminazione di notte  
 le facciate di Palazzo Gentili, sede  
 della Provincia di Viterbo e  
 del Palazzo del Comune di Vejano.

**Passeggiata a Pratogiardino 14 novembre - ore 9**  
 Partenza dal parcheggio presso lo Stadio Rocchi,  
 via Rossi Danielli, Viterbo.  
 La passeggiata sarà accompagnata da un istruttore  
 CONI-ANWI-CSEN di nordic walking con possibilità  
 di portare i bastoncini.

ASL  
 VITERBO

REGIONE  
 LAZIO

VITERBO – In occasione della Giornata mondiale del diabete, e sulla scia dei precedenti eventi “Walking Friends”, domenica 14 novembre il Centro diabetologico della Asl di Viterbo, in collaborazione con le associazioni Agd e n0idiabete, ha organizzato una camminata a Pratogiardino, come ulteriore incontro di salute, di cultura e di rispetto dell’ambiente, con l’intento di divulgare una maggior conoscenza della malattia diabetica.

**La passeggiata si svolgerà alla presenza di Domenico Meschini, istruttore CONI-ANWI-CSEN di nordic walking, grazie al quale sarà possibile, anche per chi ne fosse sprovvisto, provare l’uso dei bastoncini. Appuntamento, domenica 14, alle ore 9, al parcheggio dello stadio Rocchi di Viterbo, in via Rossi Danielli.**

L’intento dell’iniziativa è promuovere i corretti stili di vita per prevenire il diabete, tra cui l’attività fisica, trasmettere le corrette informazioni alle persone affette dalla patologia diabetica, per la gestione della stessa e per un efficace orientamento ai servizi attivi nella provincia di Viterbo.

**Sempre per la giornata mondiale del diabete, Palazzo Gentili, sede della Provincia di Viterbo, e il Palazzo del Comune di Vejano saranno illuminati di blu la sera del 13 e 14 novembre.**

