Su diabete benit si si papant durches meda? Faghimus craresa

"Si màndigas tropu durches ti benit su diabete." Est una frase chi amus intesu totus a su mancu una bia. Ma est a beru gasi?

Sa risposta est no. Su diabete non naschet in manera simple ca si consumant tzùcaros o durches. Sa realidade est meda prus cumplessa e connòschere comente s'isvilupat custa maladia podet agiuare a dda prevènnere mègius.

Ite ite est su diabete?

Su diabete mellito est una cunditzione in cue sa cantidade de glucòsiu (tzùcaru) presente in su sàmbene abarrat tropu arta. Custu acadesset ca s'organismu produet paga insulina opuru ca non resesset a dd'impreare in modu eficatze.

S'insulina est un'ormone prodùidu dae su pàncreas e tenet su còmpitu de permìtere a su glucòsiu de intrare a is tzèlulas, a ue poi est trasformadu in energia.

Esistent diversos tipos de diabete:

Su diabete de tipu 1 est una maladia autoimmune: su sistema immunitàriu atacat a is tzèlulas de su pàncreas chi produent insulina. No est causadu dae s'alimentatzione e podet cumpàrrere fintzas in is pipios e in is giòvanos adultos.

Su diabete de tipu 2, imbetzes, est su prus difùndidu. In custu casu intrant a giogu fatores diversos: ammàniu genèticu, grassùmene, sedentariedade, edade e abitùdines de vida. S'alimentatzione est importante, ma rapresentat petzi unu de is elementos chi podent favorire sa cumparta de sa maladia.

Duncas is durches no nch'intrant?

Is durches, a sa sola, non pròvocant su diabete.

Unu consumu fitianu e esageradu de alimentos ricos meda de tzùcaros e calorias podet favorire però sa crèschida de pesu e s'obesidade, cunditziones chi ammàniant s'arriscu de isvilupare su diabete de tipu 2 in is pessones predispostas.

Est a nàrrere, no est sa fita de turta mandigada pro su cumpleannu a determinare sa maladia, ma un'istile de vida pagu echilibradu mantentu in su tempus.

Comente si podet reduire s'arriscu?

Medas abitùdines fitianas podent fàghere sa diferèntzia:

sighire un'alimentatzione vària e echilibrada;

acumprire faina fìsica in manera regulare;

mantènnere unu pesu adecuadu;

limitare su consumu de bìbitas tzucheradas e alimentos ultraprotzessados;

fàghere controllos periòdicos, massimamente in presèntzia de familiaridade o àteros fatores de arriscu.

Unu mitu de iscrèere

Mandigare unu durche durante una festa o un'ocasione ispetziale non signìficat a "si fàghere bènnere su diabete". Su chi contat a beru est s'echilìbriu cumplessivu de s'istile de vida, costruida ogna die.

Is paràulas de sa salude

In localidades medas de Sardigna, su diabete est connotu fintzas comente a sa maladia de su tzùcaru o cun àteras espressiones populares chi nde derivant.

Custa manera de ddu mutire, però, podet imbrollare: non bolet nàrrere chi su tzùcaru siat sa càusa direta de su diabete.

Su nòmene torrat a cramare una de is caraterìsticas printzipales de sa maladia, est a nàrrere s'artu livellu de glucòsiu in su sàmbene, ma non nd'isplicat is càusas. In su diabete de tipu 2, difatis, intrant a giogu prus fatores: sa predispositzione genètica, s'istile de vida, s'alimentatzione, sa atividade fìsica e àteros elementos.

Connòschere su significadu de is paràulas podet agiuare peri a cumprèndere mègius sa salude e a iscrèere carchi logu comunu.


ASL Ogliastra
SU SARDU IN CORSIA
A BERU EST?
A PAPARE DURCHES MEDA FAGHET BÈNNERE SU DIABETE?
1
ASL Ogiastra
Azienda sòtziu-sanitària locale
Sa salude tua sa limba nostra
SIGHI·NOS IN


ASL Ogliastra
SU SARDU IN CORSIA
A BERU EST?
NONO!
BENE NON FAGHET MA
NO EST
CÀUSA DIRETA
DE DIABETE
2
ASL Ogiastra
Azienda sòtziu-sanitària locale
Sa salude tua
sa limba nostra
SIGHI·NOS IN


ASL Ogliastra
SU SARDU IN CORSIA
A BERU EST?
SU DIABETE DE TIPU 2 DIPENDET DE FATORES MEDAS :
GENÈTICA
ISTILE DE VIDA
FAINA FÌSICA
3
ASL Ogiastra
Azienda sòtziu-sanitària locale
Sa salude tua sa limba nostra
SIGHI·NOS IN


ASL Ogliastra
SU SARDU IN CORSIA
A BERU EST?
SA PREVENTZIONE CUMINTZAT OGNA DIE
PAPÒNGIU ECHILIBRAU
A SI MÒVERE
CUNTROLLOS PERIÒDICOS
4
ASL Ogiastra
Azienda sòtziu-sanitària locale
Sa salude tua sa limba nostra
SIGHI·NOS IN

ASL Ogliastra
SU SARDU IN CORSIA

IS FOEDDOS DE SA SALUDE

SA MALADIA DE SU TZÙCARU

Custu nòmene sardu de su diabete chistionat de unu sìntomu, non de sa càusa de custa maladia!





5

ASL Ogliastra

SU SARDU IN CORSIA

A BERU EST?

SU DIABETE BENIT PRO MORE DE SU DURCHE MEDA?



Iscoberimus paris beridade e fatores de arriscu

APROFUNDIMENTU CUMPLETU in su blog de SU SARDU IN CORSIA

IS FOEDDOS DE SA SALUDE

SA MALADIA DE SU TZÙCARU

In tzertas biddas de Sardigna su diabete est connotu comente “sa maladia de su tzùcaru”. Su nòmene però non bolet nàrrere chi su tzùcaru siat sa càusa direta de su diabete



ASL Ogiastra
Azienda sòtziu-sanitària locale

Sa salude tua sa limba nostra

SIGHI·NOS IN

ASL Ogliastra

SU SARDU IN CORSIA

A BERU EST?

SU DIABETE BENIT PRO MORE DE SU DURCHE MEDA?



Iscoberimus paris beridade e fatores de arriscu

APROFUNDIMENTU CUMPLETU in su blog de SU SARDU IN CORSIA

IS FOEDDOS DE SA SALUDE

SA MALADIA DE SU TZÙCARU

In tzertas biddas de Sardigna su diabete est connotu comente “sa maladia de su tzùcaru”. Su nòmene però non bolet nàrrere chi su tzùcaru siat sa càusa direta de su diabete



ASL Ogiastra
Azienda sòtziu-sanitària locale

Sa salude tua sa limba nostra

SIGHI·NOS IN