



L’Associazione Medici Diabetologi (AMD), cofirmataria insieme ad altre società scientifiche della Campagna lanciata dal Ministero della Salute per prevenire il diabete di tipo 2, twitta i 10 consigli d’oro per evitare o, quantomeno, ritardare l’insorgenza della patologia. Grazie a dieta ed esercizio, i soggetti più a rischio possono ridurre del 50% la propria probabilità di diventare diabetici



Roma, 13 aprile 2018 - Sana alimentazione e regolare attività fisica sono le due leve fondamentali per la prevenzione del diabete tipo 2: può sembrare banale, eppure ancora oggi vale la pena ribadirlo, come dimostra la recente campagna di comunicazione del Ministero della Salute. Proprio con l’obiettivo di dare seguito ai messaggi della campagna, l’Associazione Medici Diabetologi, che ne è cofirmataria, pubblicherà sul suo profilo Twitter una serie di consigli pratici per contrastare questa patologia.

Solo in Italia, il diabete di tipo 2 colpisce più di 3 milioni di persone, assorbendo il 10% dei costi a carico del nostro Servizio Sanitario. Su [@Aemmedi](https://twitter.com/Aemmedi), già da oggi, è possibile consultare i primi *tip* anti-diabete stilati dall’Associazione. L’appuntamento con la prevenzione proseguirà poi con frequenza settimanale.



Dott. Domenico Mannino

“I soggetti con il maggior rischio di diventare diabetici hanno più di 45 anni, presentano familiarità con la malattia perché figli o fratelli di persone con diabete, sono in sovrappeso, sedentari, soffrono di ipertensione o alterazioni del metabolismo dei grassi - evidenzia Domenico Mannino, Presidente AMD - La letteratura scientifica ha già ampiamente dimostrato come una dieta equilibrata, volta ad ottenere una

riduzione del peso di almeno il 5-7% (4-5,5 kg per una persona di 80 kg) unita a un esercizio fisico moderato, come una passeggiata di buon passo di almeno 20-30’ al giorno, sia in grado di ridurre di oltre la metà la probabilità di diventare diabetici per le persone che hanno diversi fattori che predispongono alla malattia”.

“È quindi molto importante - prosegue Mannino - concentrare gli sforzi sul fronte della prevenzione. AMD è tra le società scientifiche che hanno aderito alla campagna promossa dal Ministero della Salute. Con queste semplici ‘pillole’ antidiabete, che verranno pubblicate con frequenza inizialmente quotidiana e poi settimanale sul nostro profilo Twitter, ci auguriamo di contribuire a una diffusione quanto più capillare possibile dei messaggi della campagna”.