

Diabete di tipo 2 ed Obesità

Serie N.16



Guida per il paziente

Livello: facile

Diabete di tipo 2 ed Obesità - Serie 16 (Revisionato Agosto 2006)

Questo opuscolo è stato prodotto dal dott. Fernando Vera, dal Prof. Gary Butler e dall'Institute of Health Sciences dell'Università di Reading in Gran Bretagna nell'Agosto 2006.

Tutte le illustrazioni sono state create e prodotte dal dott. Fernando Vera.

Questo opuscolo fa parte del "Collana di opuscoli sulle patologie endocrinologiche". Di questa fanno anche parte:

- Serie N 3.** Pubertà e bambino con deficit di GH.
- Serie N 4.** Pubertà precoce.
- Serie N 5.** Informazioni di Pronto Soccorso per bambini con deficit di Cortisolo e GH e per bambini con ipoglicemie ricorrenti.
- Serie N 6.** Iperplasia Surrenale Congenita.
- Serie N 7.** Deficit di GH nei giovani adulti.
- Serie N 10.** Ritardo costituzionale di crescita e pubertà.
- Serie N 11.** Deficit ormonale ipofisario multiplo.
- Serie N 12.** Diabete Insipido.
- Serie N 13.** Craniofaringioma.
- Serie N 14.** IUGR (Ritardo di crescita intrauterino) o SGA (Bambini piccoli per l'età gestazionale).
- Serie N 15.a.** Ipertiroidismo.
- Serie N 15.b.** Ipotiroidismo.
- Serie N. 16.** Diabete di tipo II e Obesità.

Lo sviluppo di questi opuscoli è stato promosso da Serono-Merck Ltd, Bedfont Cross, Stanwell Road, Feltham, Middlesex TW14 8NX, UK. Ulteriore supporto è stato fornito dalla Child Growth Foundation (www.childgrowthfoundation.org).

Ciao !

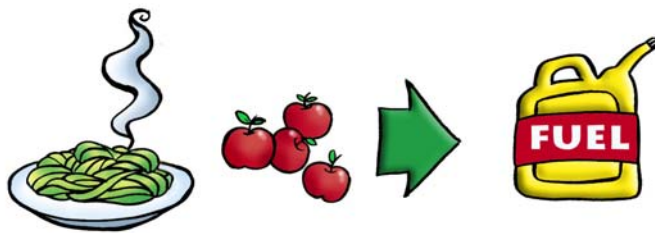
Oggi parleremo del **Diabete di tipo 2**. Potresti pensare che suoni un po' difficile, ma non preoccuparti! Ti diremo cosa significa, perchè accade e come viene trattato dai medici.

Cominciamo a parlare un po' del tuo corpo...

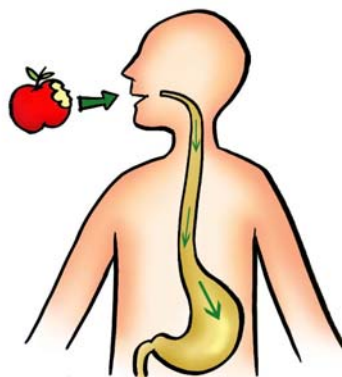
Per correre, giocare e studiare hai bisogno di uno speciale tipo di carburante...



Questo carburante deriva dal cibo che mangi, ad esempio pasta e mele.



Quando mangi, il cibo viaggia lungo un tubo scivoloso fino al tuo stomaco.



Nel tuo stomaco, il cibo viene ridotto in poltiglia e viene trasformato in zucchero. Lo zucchero è il carburante che il tuo corpo utilizza per lavorare.



Dopo aver lasciato il tuo stomaco, lo zucchero va nel sangue. Viaggia quindi nel corpo per dare nutrimento a tutti gli organi, ad esempio polmoni, cuore e muscoli.



Ma per arrivare in tutte queste zone lo zucchero ha bisogno di una chiave.



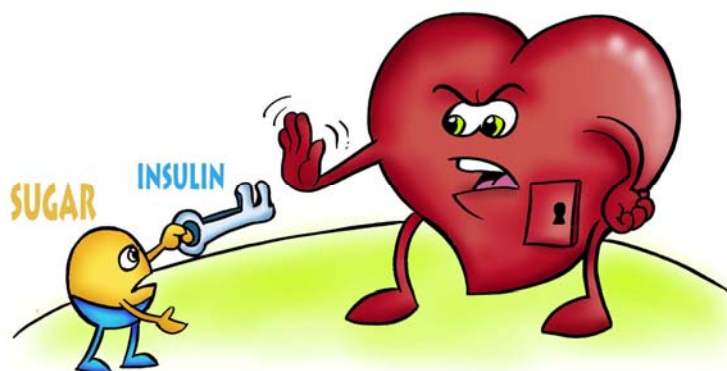
La chiave di cui lo zucchero ha bisogno si chiama **Insulina**. L'insulina ti aiuta ad aprire tutte le porte, affinché lo zucchero possa entrare e nutrire ogni parte del tuo corpo.



Cos'è il Diabete di tipo 2?

Di solito, il corpo permette all'Insulina di aprire tutte le porte per far entrare lo zucchero.

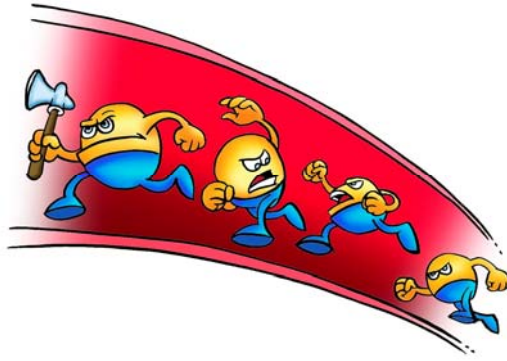
Ma quando si ha il Diabete di tipo 2, il corpo comincia ad ignorare l'Insulina non aprendo più le porte!



Questo significa che lo zucchero non riesce più ad entrare. Il **Diabete di tipo 2** è anche conosciuto come "**Diabete mellito**" (che vuol dire "**Diabete degli zuccheri**"). E' differente dal **Diabete di tipo 1**, in cui i bambini hanno bisogno di iniezioni di insulina perchè il loro corpo non produce più insulina.

Perchè il Diabete di tipo 2 è pericoloso?

Quando hai il diabete di tipo 2, il tuo corpo non usa più lo zucchero. In breve tempo si avrà un accumulo di zucchero nel sangue.



Avere troppo zucchero nel sangue può danneggiare gli organi come il cuore ed i reni.



Perchè compare il Diabete di tipo 2?

I medici sono come dei detective che cercano indizi per risolvere il mistero del perchè nei bambini insorga il Diabete di tipo 2. Per fortuna hanno identificato gli indizi più importanti: il peso e l'esercizio fisico.



I bambini sovrappeso che non fanno esercizio fisico possono ammalarsi con il passare degli anni di Diabete di tipo 2. Ma non aver paura! I medici hanno anche capito come evitarlo.

Come posso evitare il Diabete di tipo 2?

Il modo migliore per evitare il Diabete di tipo 2 è anche il più semplice. Mangia cibi sani e fai un po' di esercizio fisico ogni giorno. Ecco alcuni suggerimenti:

- Invece di bere bevande gassate, prova a bere acqua o succo di frutta.



- Prova a mangiare fragole in primavera, spicchi di mela o altra frutta invece di patatine fritte e biscotti.
- Ti vengono in mente altri spuntini sani?
- Prova a giocare all'aperto o ad andare in bicicletta invece di guardare la televisione nel pomeriggio.
- Hai mai provato a correre o a saltare?
- E ad andare sullo skateboard o a ballare?
- Ti vengono in mente altri sport divertenti da provare?

Congratulazioni!

Adesso conosci il Diabete di tipo 2, i suoi pericoli e come evitarlo. Se non hai capito qualcosa di questo opuscolo, non avere paura di chiedere al tuo medico o ad altre persone simpatiche nell'ospedale. Saranno contenti di chiarire questi o altri dubbi che potresti avere.

