

QUESTIONARIO PER VALUTAZIONE DEL RISCHIO DI CONTRARRE IL DIABETE TIPO 2

DOMANDA	RISPOSTA IN PUNTI	RISPOSTA IN PUNTI	RISPOSTA IN PUNTI	RISPOSTA IN PUNTI	PUNTEGGIO
ETA'	<45 ANNI = 0 PUNTI	45-54 ANNI = 2 PUNTI	55-64 ANNI = 3 PUNTI	>64 ANNI = 4 PUNTI	
QUANTO SPESSO MANGI LA FRUTTA E LA VERDURA	TUTTI I GIORNI = 0 PUNTI	NON TUTTI I GIORNI = 1 PUNTO			
IN UN ESAME PRECEDENTE TI HANNO MAI RISCONTRATO UNA GLICEMIA ALTA	NO = 0 PUNTI	SI = 5 PUNTI			
IL TUO INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC o BMI) E' =	<25 (KG/m ²) =0 PUNTI	25-30 (Kg/m ²) = punti 1	>30 (Kg/m ²) = punti 3		
FAI ESERCIZIO FISICO PER ALMENO 30 MINUTI QUASI TUTTI I GIORNI	SI= 0 PUNTI	NO = 2 PUNTI			
HAI MAI ASSUNTO FARMACI PER LA PRESSIONE ALTA ?	SI = 2 PUNTI	NO = 0 PUNTI			
A QUALCUNO DELLA TUA FAMIGLIA E' STATO DIAGNOSTICATO IL DIABETE MELLITO	NO = 0 PUNTI	SI AI NONNI, ZII, CUGINI = 3 PUNTI	SI AI GENITORI, FRATELLI/SORELLE, FIGLI = 5 PUNTI		
CIRCONFERENZA DELLA VITA MASCHIO	<94 cm = 0 PUNTI	94-102 cm = 3 PUNTI	>102 cm = 4 punti		
CIRCONFERENZA DELLA VITA FEMMINA	<80 cm = 0 PUNTI	80-88 cm = 3 PUNTI	>88 cm = 4 punti		
			PUNTEGGIO TOTALE =		

RISCHIO DI SVILUPPARE IL DIABETE

totale punti	rischio a 10 anni	totale punti	rischio a 10 anni
0	0	11	20,4
1	0,1	12	25,1
2	0,5	13	30,4
3	1,1	14	36,4
4	2	15	43,1
5	3,3	16	50,5
6	5	17	58,7
7	7,1	18	67,7
8	9,7	19	77,5
9	12,7	20	88,2
10	16,3	>20	>90

**Rischio a 10 anni
valutato in %**

RISULTATI DEL TEST:

Se hai un punteggio totale compreso fra 0 e 10= hai meno del 20% di possibilità di sviluppare il diabete nei prossimi 10 anni. Bene, ma puoi comunque annullare questo rischio migliorando lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica dedicata e mantenendo il tuo peso ideale. Dopo i 40 anni controlla la glicemia almeno ogni tre anni.

Se hai un punteggio totale compreso fra 11 e 15 = hai una **probabilità su tre** di manifestare il diabete nei prossimi 10 anni. Se hai più di 40 anni consulta il tuo medico e controlla ogni due anni la glicemia. Sei ancora in tempo per ridurre il rischio di sviluppare il diabete. Migliora lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica dedicata e raggiungendo e mantenendo il tuo peso ideale.

Se hai un punteggio totale fra 16 e 20 = hai un'elevata probabilità di manifestare il diabete nei prossimi 10 anni (**più del 50%**). Se hai più di 40 anni consulta il tuo medico. Potrà consigliarti di misurare la glicemia a digiuno e due ore dopo un carico orale di glucosio. Se tutto va bene, ripetila ogni due anni. Sei ancora in tempo per ridurre il rischio di sviluppare il diabete. Migliora lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica e raggiungendo e mantenendo il tuo peso ideale.

Se hai un punteggio totale superiore a 20 =le probabilità di sviluppare il diabete entro 10 anni sono molto alte (**più del 90%**). Consulta il tuo medico. Potrà consigliarti di misurare la glicemia a digiuno e due ore dopo un carico orale di glucosio. Non aspettare, fallo subito e, se tutto va bene, ripeti l'analisi ogni due anni. Se hai raggiunto questo punteggio vuol dire che forse il tuo stile di vita (esercizio fisico, alimentazione) non è corretto, e il miglioramento dello stile di vita è la principale terapia del diabete. Non è vita di restrizioni, è solo cercare di condurre una vita sana, con un valido motivo in più.