

## Diabetul de tip 2

### Cunoșteți-vă riscurile pentru a ști ce este de făcut!

Diabetul de tip 2 reprezintă mai mult de 90% din totalul formelor de diabet. Se poate dezvolta silențios, cu simptome care trec neobservate.

Când diabetul nu este descoperit și tratat din timp, poate duce la complicații grave. Există mai mulți factori de risc care cresc șansele de dezvoltare a diabetului de tip 2.

Cunoașterea acestor factori și a modalităților de acțiune poate întârzia sau preveni apariția afecțiunii.



Aproape una din două persoane suferă de diabet, dar nu știe acest lucru.



### Cunoașteți-vă riscurile:



**Istoricul familial:** dacă ai un părinte sau un frate/o soră cu diabet, riscul de a dezvolta această afecțiune crește.



**Greutatea corporală:** a fi supraponderal sau obez crește riscul de a dezvolta diabet de tip 2.



**Vârsta:** riscul de a dezvolta diabet de tip 2 crește odată cu vârsta, în special după 45 de ani.



**Sedentarismul:** inactivitatea fizică poate contribui la creșterea în greutate și rezistența la insulină.



**Diabetul gestațional:** femeile care dezvoltă diabet în timpul sarcinii prezintă un risc crescut.

### Ce este de făcut?

În multe cazuri, obiceiurile alimentare sănătoase și activitatea fizică regulată pot diminua riscul de a dezvolta diabet de tip 2.

**Alimentație:** Alegeți cereale integrale, proteine slabe și multe fructe și legume. Limitați consumul de zahăr și grăsimi saturate (de exemplu, smântână, brânză, unt).

**Activitate fizică:** Petreceți mai puțin timp stând jos și mai mult timp făcând mișcare. Practicați cel puțin 150 de minute de activitate fizică de intensitate moderată, pe săptămână (mers rapid, jogging, ciclism etc.).

**Monitorizare:** Fiți atenți la posibilele semne ale diabetului, cum ar fi sete excesivă, urinare frecventă, scădere în greutate inexplicabilă, răni cu vindecare lentă, vedere încețoșată și lipsă de energie. Dacă aveți oricare dintre aceste simptome sau aparțineți unui grup cu risc ridicat, consultați un profesionist din domeniul sănătății.

