

# Controlli gratuiti alla San Giacomo nella giornata del diabete

E nella sala convegni i consigli per la salute: dieta e attività fisica

## PONTEDELLOLIO

● Conoscere la malattia per potersi difendere. Questa la sintesi della Giornata mondiale del diabete che, all'ospedale San Giacomo di Pontedello, si è concretizzata nella mattinata di domenica scorsa. Presso la Sala Convegni, infatti, medici e operatori della struttura di riabilitazione hanno illustrato ai presenti che cosa comporta la malattia, i fattori di rischio e i sintomi da tenere d'occhio. Finita l'esposizione, sono stati eseguiti controlli gratuiti di glicemia e pressione arteriosa, operazioni che, dicono i medici, «permettono solo di fare uno screening, a cui dovrebbe seguire una analisi di laboratorio approfondita». L'iniziativa, promossa dall'Ospedale San Giacomo e dal Comune di Pontedello, è giunta alla seconda edizione.

«Tra i fattori meno considerati c'è l'obesità addominale, che connessa alla patologia può portare a conseguenze - spiegava il cardiologo dottor Alessandro Rosi - combatterla non è semplice, paradossalmente è più facile smettere di fumare. È necessario seguire una dieta



## L'incontro alla clinica San Giacomo

con cibi a basso contenuto glicemico, indicata da un medico, e una attività motorio-sportiva regolare e controllata. L'ideale è restare sotto la soglia aerobica, che concretamente significa essere in grado di parlare durante lo sforzo».

«Le statistiche ci dicono che un diabetico su tre non sa di esserlo, perché la patologia non gli è stata diagnosticata - illustrava la dottoressa Donatella Zavaroni, dietologa - 3,5 milioni di italiani ne sono affetti e una persona su 12 è a rischio e non lo sa». «Come amministrazione siamo contenti di partecipare a queste occasioni di informazione per la cittadinanza - queste le parole dell'assessore ai servizi sociali e alla famiglia Gisela Ventura - una giornata all'insegna della cura del proprio stile vita e alla consapevolezza». **via**