PREVENZIONE DEL DIABETE: DOMENICA A CHIETI PASSEGGIATA SALUTARE PER UN CORRETTO STILE DI VITA

22 Novembre 2023



CHIETI – Un invito a fare prevenzione davvero, con un gesto concreto. Arriva dalla Diabetologia Territoriale di Chieti, con l'équipe diretta da Anita Minnucci, che organizza una passeggiata per promuovere l'adesione a corretti stili di vita.

L'iniziativa è in programma per domenica 26 novembre a Chieti, ed è stata promossa per sottolineare la ricorrenza della Giornata mondiale del diabete. "Invito tutti i cittadini a partecipare – raccomanda Anita Minnucci, Presidente regionale dell'Associazione Medici Diabetologi e della Federazione delle Società Diabetologiche Italiane – perché il diabete si può prevenire adottando stili di vita salutari.

La grande diffusione di questa patologia impone una maggiore attenzione alla prevenzione, alla diagnosi precoce, puntando sulla piena consapevolezza dei cittadini. E le abitudini di vita corrette entrano a pieno titolo nelle strategie di prevenzione primaria del diabete di tipo 2, perché ritardano e riducono le complicanze che ne derivano. Un'attività fisica aerobica di moderata intensità e della durata di almeno 20-30 minuti al giorno e un calo di peso del 5 –10% riducono del 60% l'incidenza del diabete. Così come una dieta ricca di fibre, con alimenti a basso indice glicemico,e ridotto consumo di carni rosse e

bevande zuccherate, protegge dal rischio di sviluppare la malattia diabetica di tipo 2. Sono benefici irrinunciabili nel bilancio di salute individuale, e noi medici abbiamo il dovere di sensibilizzare i cittadini su questi temi promuovendo un sano stile di vita.

I numeri confermano la portata della malattia, anche a livello locale: nella nostra Regione, la prevalenza della malattia è del 6% più alta rispetto alla media nazionale, secondo dati ISTAT del 2020, che parlano di 80 mila persone affette da diabete su 1.293.941 abitanti circa. La provincia di Chieti, su una popolazione di 378.840, presenta circa 25.000 persone con diabete, mentre in Italia sono circa 4 milioni, ma si stima che un ulteriore milione ne sia affetto senza che sia stato mai diagnosticato.

Evidente, dunque, il grande rilievo sociale di questa patologia, e l'invito pressante che arriva dai medici di fare prevenzione, anche attraverso la Camminata promossa dalla Diabetologia territoriale di Chieti, che seguirà il seguente percorso, con due punti di raccolta: partenza alle ore 9.45 da piazza Garibaldi e alle 10.00 a piazza San Giustino, passando poi per piazza Matteotti, via Cesare De Lollis, corso Marrucino, Tempietti Romani, Museo Archeologico La Civitella e Villa Comunale, con arrivo nuovamente a piazza San Giustino, su un percorso di complessivi 3 chilometri. La partecipazione è libera e gratuita, e non è richiesta l'iscrizione.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli