Onda è l'Osservatorio nazionale sulla **salute della donna**, costituito a Milano nel 2005 per volere di alcuni professionisti già impegnati a vario titolo in attività inerenti la salute femminile.

L'obiettivo di Onda è **promuovere una cultura della salute di genere a livello istituzionale, sanitario-assistenziale, scientifico-accademico e sociale** per garantire alle donne il diritto alla salute secondo principi di equità e pari opportunità.
Molti studi dimostrano infatti che ancora oggi le donne sono penalizzate nella tutela della loro salute, nonostante da diversi anni si sia compresa l'influenza che le differenze di genere (maschile/femminile) esercitano sullo stato psico-fisico, sull'insorgenza e sullo sviluppo delle malattie e sulla risposta alle terapie farmacologiche.

ONDA interviene attraverso 5 azioni principali:

Studio: conducendo ricerche e progetti sulle principali malattie che colpiscono le donne.
Tutela: valutando l'impatto economico-sociale e le implicazioni giuridiche delle patologie più frequenti.
Comunicazione: informando e sollecitando l'attenzione delle Istituzioni, dei professionisti della salute, delle associazioni di pazienti e della collettività, con particolare attenzione alla popolazione femminile.
Educazione: promuovendo corretti stili di vita e attenzione alla prevenzione e alla diagnosi precoce delle patologie femminili.
Stimolo: incoraggiando le donne a svolgere un ruolo attivo nei confronti della propria salute.

ASLOristano

Il Servizio di Diabetologia e Malattie Metaboliche dell'Ospedale San Martino si tinge di rosa durante la settimana nazionale

Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna

Per informazioni e prenotazioni:

0783 317355

Segreteria della

Direzione Sanitaria

ASLOristano

L'Ospedale San Martino dal 22 al 28 aprile 2016 si tinge di rosa

ONDA PER LE DONNE

La consapevolezza è il primo passo per tutelare la propria salute.
Perchè un'informazione accurata aiuta a compiere le scelte migliori.

Il giorno **SABATO 23 APRILE**
dalle ore 09.00 alle ore 12.00 il Servizio di Diabetologia e Malattie Metaboliche
apre le porte alle donne, offrendo una *consulenza* di 30 minuti in uno dei seguenti Ambulatori:

- **Il Diabete nella Donna** - Dr. F. Mastinu
- **Obesità e Gravidanza** - Dr.ssa S. Zoccheddu
- **Diabete e Gravidanza** - Dr.ssa C. Clausi
- **Diabete e attività fisica nella Donna** - Dr.ssa M. Obinu
- **Dislipidemia nella Donna** - Dr.ssa M. Atzeni
- **Educazione alimentare nella Donna** - Dietista E. Madau
- **Donna, Diabete e Psicologia** - Psicologa dr.ssa C. Porcu
- **Educazione all'autocontrollo glicemico nella Donna** - Infermiera S. Piras

La consapevolezza è il primo passo per tutelare la propria salute.
Perchè un'informazione accurata aiuta a compiere le scelte migliori...
SOPRATTUTTO NEL DIABETE DI TIPO 2

Il diabete di tipo 2, o diabete mellito o dell'**adulto**, è una condizione nella quale sono presenti elevati livelli di **glucosio nel sangue**, che determinano un aumento del rischio di malattie cardiovascolari.

In origine c'è un problema di regolazione della glicemia da parte dell'**insulina** (un **ormone prodotto dal pancreas** che ha la funzione di regolare i livelli di glucosio nel sangue, ciò che in gergo medico si chiama *glicemia*).

Certo, i fattori predisponenti fanno la loro parte, cioè la **familiarità** e l'obesità, ma la **prevenzione** è importante.

La diagnosi si basa su livelli di glicemie a digiuno superiori a **126 mg/dl** o di emoglobina glicata (emoglobina associata al glucosio) superiori a 6.5%.

Tra 100 e 126 si parla di *pre-diabete*, ed è una condizione che non deve essere trascurata, anzi è bene sottoporla al medico, che ha il compito di studiarla a fondo.

Nel diabete di tipo 2 non c'è parità di genere. Le donne con la glicemia alta sono più fragili di fronte alla malattia rispetto agli uomini: sono più a rischio di problemi cardiovascolari, hanno un controllo del glucosio nel sangue meno efficiente nonostante le cure, sono più spesso in sovrappeso o obese (American Heart Association – Circulation).

Nelle donne il diabete esordisce più o meno nella stessa età degli uomini e soprattutto non vi sono differenze nell'accesso alle cure, ma poi con l'andare del tempo la malattia al "femminile" diventa più "critica" (Gruppo Donna AMD)

Fra i motivi per cui il diabete è così aggressivo nella donna possiamo elencare, intanto la diversa risposta ai farmaci (variabile scarsamente controllabile) e poi alla reazione psicologica della donna di fronte alla malattia (variabile controllabile).

Le donne sono di solito molto attente alla salute dei famigliari, ma lo sono un po' meno alla propria.

Per cui **PAROLA D'ORDINE:**

prendersi cura di sé e del proprio benessere per prendersi cura degli altri!

Cosa fare per prevenire il diabete:

- È fondamentale **restare normopesi**, cioè avere un peso nella norma.

- **Ridurre** in genere l'introduzione degli **zuccheri.** Preferire quelli complessi (pasta, pane e derivati), meglio se **integrali**, i quali devono essere comunque assunti in modo limitato. Per quanto riguarda i dolci, devono essere un'eccezione del regime alimentare e non la regola.

- **Evitare la dieta ipercalorica**, riducendo il consumo di **grassi e alcol.** Consumare **verdure contenenti fibre.** La frutta dolce (fichi, datteri, uva) va consumata con moderazione, perché troppo ricca di zuccheri semplici.

Preferire 5 piccoli pasti frequenti (colazione, pranzo, cena e spuntini a base di frutta) che 3, o 2, in cui mangiare di tutto.

- Svolgere attività fisica: almeno **mezz'ora di camminata** al giorno a passo sostenuto.

Queste semplici regole relative allo **stile di vita** devono essere osservate anche da persone in stato di ottima salute.
È bene cominciare a prevenire il diabete già dai 25-30 anni, soprattutto in caso di familiarità.

Maggiori informazioni sulle attività del Servizio di Diabetologia e Malattie Metaboliche si possono trovare sul sito ufficiale della ASL di Oristano:

http://www.asloristano.it/servizisanitari/ospedalieri.html