



MyFreeStyle

DIABETE DI TIPO 2?

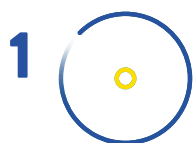
FreeStyle Libre 2 può aiutarti a visualizzare il valore e l'andamento del glucosio e conoscere come il cibo e l'attività fisica influiscono sulla tua glicemia per una gestione consapevole del diabete



Puoi gestire il diabete consapevolmente
con FreeStyle Libre 2

SAI COME LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE E L'ALIMENTAZIONE INFLUISCONO SULLA TUA GLICEMIA?

Con **FreeStyle Libre 2** puoi conoscere il valore del glucosio in **3 semplici passaggi**:



Applicare

Applicare il sensore sul retro posteriore del braccio. L'applicazione è veloce e semplice. Il sensore ha una durata fino ad un massimo di 14 giorni.



Controllare

Controllare i valori del glucosio direttamente sul cellulare utilizzando l'app gratuita FreeStyle LibreLink^{1,2}.



Imparare

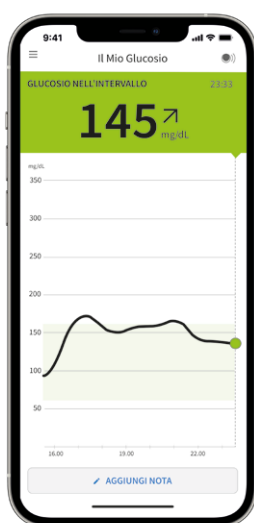
Comprendere come il cibo e le attività quotidiane influiscono sull'andamento del glucosio².

Visualizzare l'andamento del glucosio può aiutarti a prendere **decisioni informate nella gestione del diabete, secondo i consigli del tuo medico.**



1. L'applicazione FreeStyle LibreLink è compatibile solo con determinati dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare l'applicazione, consultare il sito web FreeStyle.Abbott per ulteriori informazioni sulla compatibilità dei dispositivi. L'uso di FreeStyle LibreLink può richiedere la registrazione a LibreView. **2.** Il test tramite puntura del dito e con un glucometro è necessario quando le letture e gli allarmi non corrispondono ai sintomi o ai valori attesi.

Puoi gestire il diabete consapevolmente
con FreeStyle Libre 2



È possibile osservare come il cibo
influisce sul livello di glucosio
con il grafico dell'andamento glicemico.



+



Con il grafico dell'andamento glicemico
si può osservare come semplici attività quotidiane
come passeggiare con il cane o salire le scale
possono influenzare i tuoi livelli glicemici.

**FREESTYLE LIBRE 2 PUÒ AIUTARTI A GESTIRE CONSAPEVOLMENTE
IL DIABETE E SEGUIRE AL MEGLIO LE INDICAZIONI DEL TUO
MEDICO COME:**

Ridurre i cibi
che causano
picchi glicemici.

Ripetere le azioni
per cui si nota
un effetto positivo.

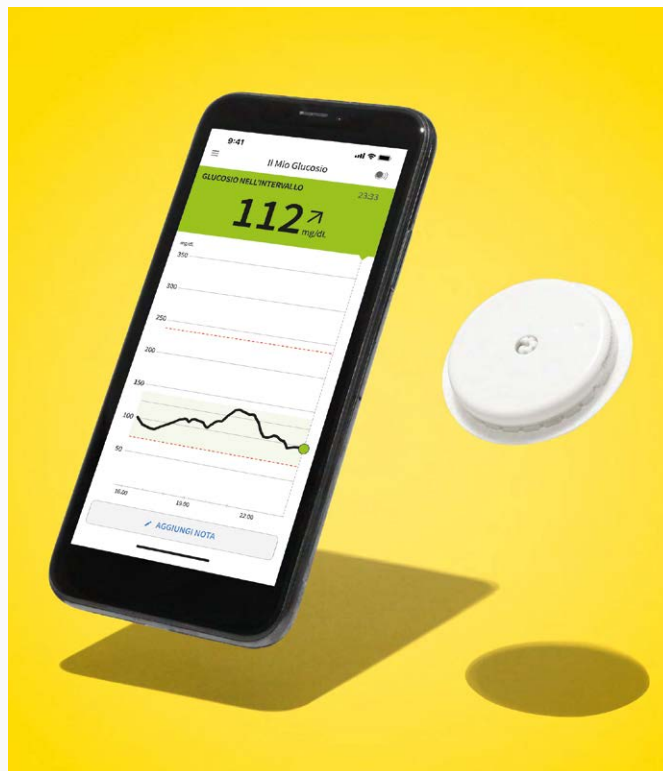
Mantenere
il glucosio
nell'intervallo stabilito.

FATTORI CHE INFLUISCONO SULL'ANDAMENTO DEL GLUCOSIO



Convivere con il diabete non significa rinunciare ai cibi che amiamo di più.

Con **FreeStyle Libre 2** puoi vedere direttamente sul tuo cellulare¹ come il glucosio può cambiare dopo ogni pasto e fare scelte consapevoli², secondo i consigli del tuo medico.



1. L'applicazione FreeStyle LibreLink è compatibile solo con determinati dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare l'applicazione, consultare il sito web per ulteriori informazioni sulla compatibilità dei dispositivi. L'uso di FreeStyle LibreLink può richiedere la registrazione a LibreView. 2. Il test tramite puntura del dito e con un glucometro è necessario quando le letture e gli allarmi non corrispondono ai sintomi o ai valori attesi.

L'IMPATTO DEI MACRONUTRIENTI SUI LIVELLI DI GLUCOSIO

Ci sono tre macronutrienti nella nostra dieta: **PROTEINE**, **GRASSI** e **CARBOIDRATI**.

Di questi tre macronutrienti, i carboidrati (noti anche come amidi e zuccheri) hanno il maggior effetto sui livelli di glucosio. Proteine e grassi non influenzano direttamente la glicemia, ma svolgono un ruolo nella gestione del diabete.



Esistono due tipi di **CARBOIDRATI**: semplici e complessi. I carboidrati semplici (come lo zucchero grezzo, il succo di frutta, il miele, ecc.) possono rivelarsi molto utili per intervenire in caso di ipoglicemia perchè aumentano velocemente il livello di glucosio nel sangue, ma non forniscono un apporto energetico a lungo termine. I carboidrati complessi (come il pane, la pasta o il riso) invece richiedono più tempo per essere digeriti, causando quindi un aumento più lento della glicemia.



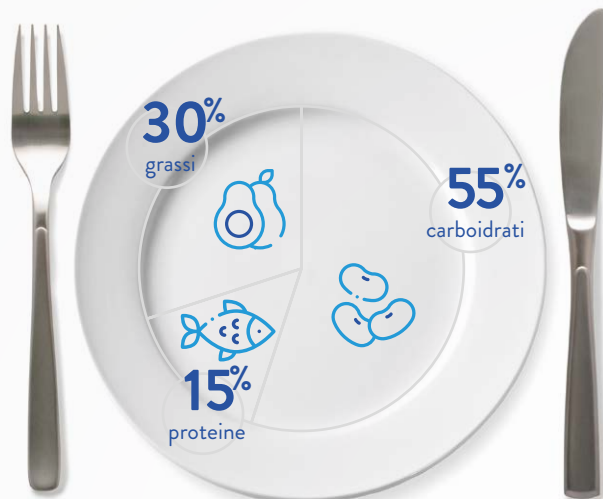
Le **PROTEINE** hanno un effetto minimo sui livelli di glucosio nel sangue. Di conseguenza, i livelli di zucchero nel sangue rimangono stabili dopo il consumo di proteine. Inoltre, una dieta con un buon apporto di proteine può aiutare a regolare il controllo dell'appetito, la sazietà e prevenire l'aumento dell'apporto calorico e l'eccesso di cibo, che possono aiutare a facilitare la perdita di peso e/o il mantenimento del peso.



Il **GRASSO** ha un effetto minimo sui livelli di glucosio nel sangue, anche se un elevato apporto di grassi sembra contribuire all'insulino-resistenza.

DIABETE E PASTI: LE GIUSTE PROPORZIONI DI CARBOIDRATI, PROTEINE E GRASSI

Una dieta equilibrata è di fondamentale importanza per la gestione del diabete e può apportare numerosi benefici, quali il mantenimento di livelli di glucosio adeguati, la prevenzione di complicanze cardiovascolari a lungo termine e un corretto peso corporeo. Mangiare in maniera regolare, assicurandosi che ogni pasto sia composto, nelle giuste proporzioni, da carboidrati, proteine e grassi, costituisce la base per una corretta gestione del diabete e può contribuire in maniera determinante sulla nostra salute generale.



I CARBOIDRATI DOVREBBERO RAPPRESENTARE IL 55% DELLE CALORIE DI UN PASTO



LE PROTEINE DOVREBBERO COSTITUIRE IL 15% DELL'APPORTO ENERGETICO GIORNALIERO

Le proteine possono essere di origine animale o vegetale: fonti di proteine vegetali sono le lenticchie, i fagioli, la frutta secca e i cereali integrali. Il pesce dovrebbe essere consumato più di frequente rispetto alle proteine di origine animale di altro tipo. La carne rossa dovrebbe essere consumata solo saltuariamente.



UNA DIETA EQUILIBRATA DOVREBBE ESSERE COMPOSTA PER IL 30% CIRCA DI GRASSI

I grassi insaturi e monoinsaturi, presenti in alimenti come l'olio extravergine d'oliva, il pesce e l'avocado, possono agire da antiossidanti e avere effetti antinfiammatori e benefici per la salute del cuore. I grassi saturi di origine animale, come quelli presenti nella carne rossa, dovrebbero essere consumati in misura più limitata.

ABITUDINI SALUTARI

PREFERIRE

- Alimenti integrali e ricchi in fibra
- Verdura, legumi, frutta fresca e frutta secca
- Pesce, specialmente pesce azzurro
- Olio extravergine d'oliva

EVITARE

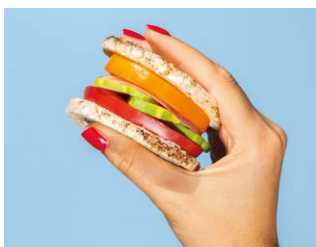
- Fruttosio e bevande zuccherate
- Bevande alcoliche
- Prodotti da forno, dolci e fast food
- Cereali raffinati



Non saltare i pasti. Saltare il pasto non è una strategia efficace per perdere peso ed è un comportamento che può portare a mangiare di più.



Un aspetto importante per chi convive con il diabete riguarda la **suddivisione dei pasti** durante la giornata. È consigliabile consumare tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) intervallati da due spuntini (a metà mattina e a metà pomeriggio).



Gli spuntini non vanno mai sottovalutati perché aiutano a ridurre il rischio di incorrere in ipoglicemie, a mantenere attivo il metabolismo e a diminuire la fame durante il giorno, così da non arrivare a pranzo e a cena troppo affamati. È bene prediligere cibi a basso contenuto di grassi, sale e zucchero come frutta fresca, verdura, piccole quantità di frutta secca, yogurt bianco senza zuccheri aggiunti, caffè con latte a basso contenuto di grassi, crackers integrali.



Cottura dei cibi. Consigliate la cottura a vapore, quella in umido e la bollitura. La cottura alla griglia, al forno o alla piastra dovrebbero essere utilizzate sporadicamente.



Meglio un pasto composto da una singola pietanza o un piatto completo?

Un pasto che prevede un unico alimento a base di carboidrati può far aumentare la glicemia, mentre un pasto completo, magari a base di pasta integrale (70gr) con un piccolo secondo proteico, come carne magra alla griglia o pesce e verdura cruda o cotta, condita con olio extravergine di oliva, può ridurre l'indice glicemico del pasto, perché si dilatano i tempi di digestione e l'assorbimento dei nutrienti.

ABITUDINI SALUTARI



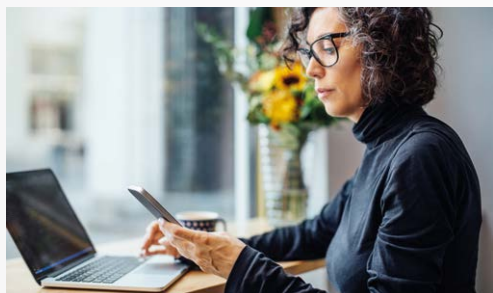
Come bisognerebbe suddividere il piatto tra verdure, carboidrati e proteine. 1/2 verdure, 1/4 carboidrati, 1/4 proteine.

Anche gli accostamenti sono fondamentali, motivo per cui è bene non associare mai le patate a pane o pasta, ma sempre alle verdure o alle proteine.



Bere la giusta quantità di acqua è fondamentale per le persone affette da diabete, le quali sono maggiormente esposte al rischio di disidratazione proprio perché i livelli di glucosio, se alterati, stimolano il corpo ad eliminarlo attraverso l'urina, costringendo i reni ad espellere quantità ancora più grandi di acqua. Per questo motivo l'EFSA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, consiglia a coloro che soffrono di diabete di assumere almeno 1,6 litri (per le donne) e 2 litri (per gli uomini) in media di acqua al giorno, quantità preferibilmente bipartite tra mattina e pomeriggio. Oltre alla quantità, anche la qualità è importante; gli esperti consigliano di bere un'acqua magnesiacca (magnesio superiore ai 50 mg per litro), in quanto può aiutare in caso di insulino-resistenza e tenere sotto controllo glicemia e pressione.

L'acqua è priva di calorie al 100%, aiuta a bruciare più calorie e può persino sopprimere l'appetito se consumata prima dei pasti.



Controllare il livello di glucosio dopo i pasti o gli spuntini (1-2 ore). Puoi così conoscere quali cibi causano picchi glicemici e quali scelte invece aiutano a mantenere i valori glicemici nell'intervallo di riferimento.



ABITUDINI SALUTARI



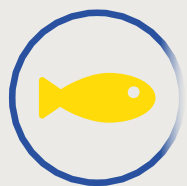
FRUTTA

UN FRUTTO PUÒ ESSERE UN'OTTIMA FONTE DI FIBRE, E CONTIENE MENO ZUCCHERO RISPETTO AL SUCCO DI FRUTTA E ALLA FRUTTA DISIDRATATA



VERDURA CRUDA

MANGIARE INSALATA PRIMA DEI PASTI AIUTA LA DIGESTIONE E A CONTROLLARE LA GLICEMIA



PROTEINE

RIMUOVERE LA PELLE DEL PESCE O DEL POLLO E TOGLIERE IL GRASSO DALLA CARNE PER RIDURRE I GRASSI SATURI



CEREALI

PREFERIRE CEREALI MENO RAFFINATI PIÙ RICCHI IN FIBRE CHE HANNO UN MINORE IMPATTO SUL GLUCOSIO COME PANE INTEGRALE, CEREALI INTEGRALI IN CHICCO COME RISO, AVENA, FARRO E MIGLIO



LATTICINI

PREDILIGERE OPZIONI Povere DI GRASSI E CON POCA QUANTITÀ DI ZUCCHERI E GRASSI AGGIUNTI

L'IMPORTANZA DI FARE ATTIVITÀ FISICA



Rimanere attivi. Fare attività fisica in maniera regolare permette al nostro corpo di consumare glucosio nei muscoli e, quindi, di ridurre la glicemia. Per questo è preferibile ogni giorno fare quei piccoli spostamenti quotidiani a piedi, come salire le scale e andare a fare la spesa. Dedicare del tempo, dalle 3 alle 5 volte a settimana, ad esercizi aerobici come camminare a passo svelto e andare in bicicletta. Scegliere di fare esercizi muscolari come stretching, piegamenti e sollevamento pesi 2 o 3 volte a settimana. Anche attività più ricreative come il ballo o il giardinaggio si traducono in vantaggi notevoli dal punto di vista del diabete. Un altro consiglio è di trascorrere il minor tempo possibile davanti a TV o computer, evitando di stare seduti nella stessa posizione per più di 30 minuti.



Una regolare attività fisica riduce la glicemia, i livelli di trigliceridi, il colesterolo «cattivo» (LDL) e la pressione arteriosa, così come i rischi di infarto e il manifestarsi di patologie depressive o disturbi d'ansia. Non solo: praticare uno sport con costanza aiuta nella perdita di peso e migliora la sensibilità insulinica e il colesterolo «buono» (HDL). Inoltre l'esercizio fisico regolare riduce il rischio di cadute e di infortuni.



Monitorare il livello di glucosio. Controllare il livello di glucosio prima e dopo l'attività fisica per sapere come l'attività fisica influisce sulla glicemia.

VALORI DELLA GLICEMIA

La **glicemia** è un valore che deve essere sempre tenuto sotto controllo. **Ma quali sono i valori accettabili nei quali rimanere durante la giornata?** Nella norma, il valore della glicemia a digiuno o prima dei pasti viene stimato tra 90 e 130mg/dl, mentre il valore della glicemia postprandiale viene stimato tra 140 e 160mg/dl. Inoltre, è bene sapere che è preferibile non scendere sotto 130mg/dl prima di andare a dormire, per evitare episodi di ipoglicemia notturna e risvegliarsi la mattina con la glicemia alta.

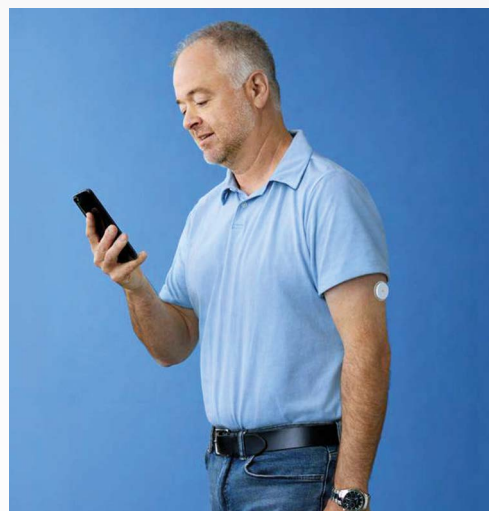


MONITORARE IL GLUCOSIO CON FREESTYLE LIBRE 2

Con **FreeStyle Libre 2** puoi visualizzare l'andamento del glucosio dopo il pasto, un aiuto per raggiungere e mantenere i livelli di glucosio entro l'intervallo di riferimento stabilito dal tuo medico.

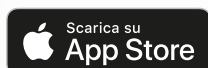
3 SEMPLICI PASSAGGI:

- 1 Controllare**
Monitorare l'andamento del glucosio dopo ogni pasto (1-2 ore) per vedere l'impatto del cibo sul livello di glucosio.
- 2 Individuare**
Identificare quale cibo sta causando un aumento del glucosio e quali scelte e attività aiutano invece a mantenerlo all'interno dell'intervallo di riferimento.
- 3 Agire**
Intraprendere le azioni consigliate dal tuo medico per correggere un picco o mantenere il livello di glucosio nell'intervallo stabilito.



Piccoli cambiamenti nelle abitudini alimentari e semplici attività quotidiane come fare una passeggiata a passo svelto o salire le scale **possono aiutarti in una gestione consapevole del diabete.**

Con l'app gratuita **FreeStyle LibreLink**¹ puoi monitorare i livelli di glucosio sempre² e ovunque³ direttamente sul tuo cellulare⁴ in modo semplice e veloce.



Per supporto tecnico-addestrativo puoi contattare il numero verde gratuito **800 088 244** o andare sul sito **FreeStyle.Abbott**



1. L'applicazione FreeStyle LibreLink è compatibile solo con alcuni dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare l'applicazione, consultare il sito web FreeStyle. Abbott per ulteriori informazioni sulla compatibilità dei dispositivi. L'uso di FreeStyle LibreLink può richiedere la registrazione a LibreView. 2. È necessario un periodo di riscaldamento di 60 minuti quando si applica il sensore. 3. Il sensore è resistente all'acqua fino a 1 metro di profondità. Non immergerlo per più di 30 minuti. 4. Il test tramite puntura del dito e con un glucometro è necessario quando le letture e gli allarmi non corrispondono ai valori attesi.

Immagini unicamente a scopo illustrativo. Non rappresentano pazienti e dati reali.

FreeStyle Libre 2 e FreeStyle LibreLink sono dispositivi medici CE 2797. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

L'involucro del sensore, FreeStyle, Libre e i marchi correlati sono marchi di Abbott. Gli altri marchi sono di proprietà dei rispettivi titolari. © 2023 Abbott ADC-78477 v1.0 07/23 Aut Min Sal del 27/06/2023.