



## DIABETE DI TIPO 2?

Il sistema **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 il sistema FreeStyle Libre 2

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

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



### Appicare

Appicare il sensore  
sul retro posteriore del braccio.  
L'applicazione è veloce  
e semplice.



### Controllare

Controllare i valori del glucosio  
direttamente sul cellulare  
utilizzando l'app gratuita  
FreeStyle LibreLink<sup>1,2</sup>.



### Imparare

Comprendere come il cibo  
e le attività quotidiane  
influiscono sull'andamento  
del glucosio<sup>2</sup>.

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

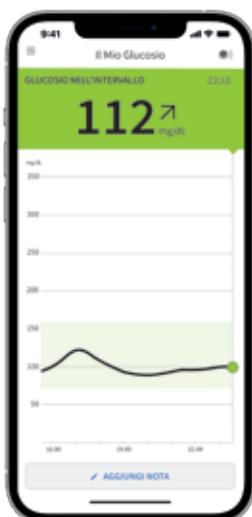


**1.** L'applicazione FreeStyle LibreLink è compatibile solo con determinati dispositivi mobili e sistemi operativi. Prima di utilizzare l'applicazione, consultare il sito web FreeStyle.Abbott per ulteriori informazioni sulla compatibilità dei dispositivi. L'uso di FreeStyle LibreLink può richiedere 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 il sistema 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.

## IL SISTEMA 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.

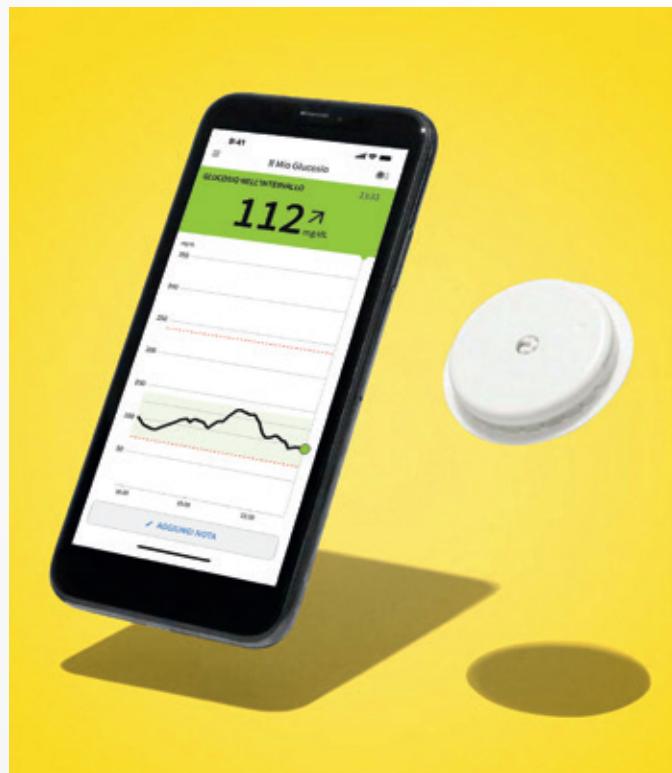
**Mantenere**  
il glucosio  
nell'intervallo stabilito.

## FATTORI CHE INFLUISCONO SULL'ANDAMENTO DEL GLUCOSIO



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

Con il sistema **FreeStyle Libre 2** puoi vedere direttamente sul tuo cellulare<sup>1</sup> come il glucosio può cambiare dopo ogni pasto e fare scelte consapevoli<sup>2</sup>, 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 perché 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.



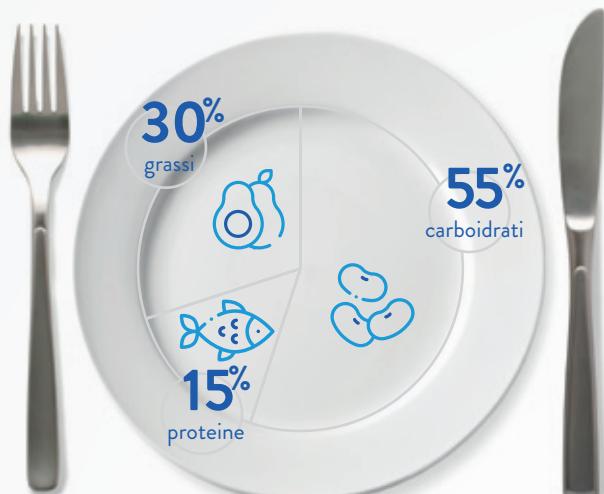
Le **PROTEINE** hanno un effetto minimo sui livelli di glucosio nel sangue. Di conseguenza, i livelli di zucchero nel sangue rimangono stabili dopo il consumo di proteine. Inoltre, una dieta con un buon apporto di proteine può aiutare a regolare il controllo dell'appetito, la sazietà e prevenire l'aumento 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 aggiuntivi, 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

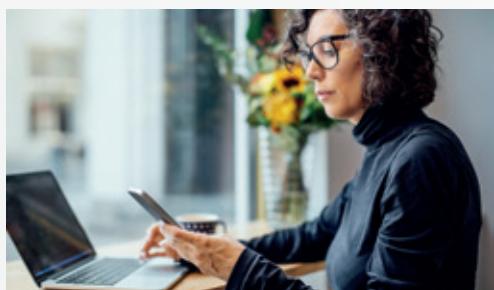


**Come bisognerebbe suddividere il piatto** tra verdure, carboidrati e proteine. 1/2 verdure, 1/4 carboidrati, 1/4 proteine.

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 magnesiaca (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



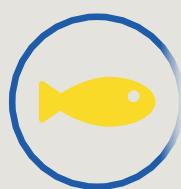
### FRUTTA

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.

Interpretare i valori e monitorare il glucosio

## 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.

DIGIUNO  
PRIMA DEI PASTI  
90 - 130  
mg/dl

POSTPRANDIALE  
140 - 160  
mg/dl

PRIMA  
DI DORMIRE  
non meno di 130  
mg/dl



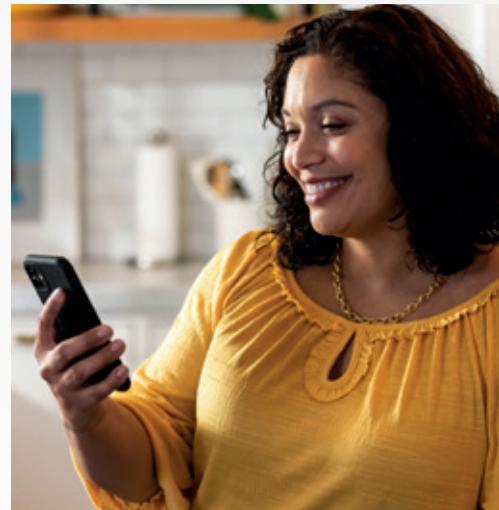
## MONITORARE IL GLUCOSIO CON IL SISTEMA FREESTYLE LIBRE 2

Con il sistema **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

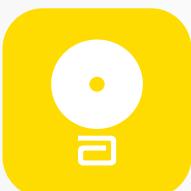
Identificare quale cibo sta causando un aumento del glucosio e quali scelte e attività aiutano invece a mantenerlo all'interno dell'intervallo di riferimento.

#### 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<sup>1</sup>** puoi monitorare i livelli di glucosio sempre<sup>2</sup> e ovunque<sup>3</sup> direttamente sul tuo cellulare<sup>4</sup> in modo semplice e veloce.



Scarica su  
**App Store**

DISPONIBILE SU  
**Google Play**



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, FreeStyle Libre 2 Plus e FreeStyle LibreLink sono dispositivi medici CE 2797. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. © 2026 Abbott. Tutti i Diritti Riservati. Libre, il logo a farfalla, l'involucro e la forma del sensore, il colore giallo e i relativi marchi e/o design sono proprietà intellettuale del gruppo Abbott in vari territori. Gli altri marchi sono di proprietà dei rispettivi titolari. Aut. Min. Sal. del 24/04/2025 ADC-113012 v2.0 01/26