Da tenere presente

- Sul fumo non c'è via di mezzo: smetti, non ridurre. Chiedi aiuto a un Centro antifumo.
- Fissa una data, dillo a tutti, togli di casa sigarette e accendini. Se ricadi, riprova.
- Alcol: un bicchiere di vino al pasto al massimo, mai a stomaco vuoto; niente superalcolici per abitudine.
- Peso: punta al cinque per cento in meno, mezzo chilo a settimana.
- Misura il giro vita una volta al mese: deve scendere, anche di poco.
- Sette ore di sonno a orari fissi; niente caffè dopo pranzo, niente telefono a letto.
- Se russi forte e di giorno hai sonno, chiedi al Centro l'esame per le apnee.

Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

DOVE SIAMO
Via G. Di Vittorio 19 · area urbana di Rossano · 87064 Corigliano-Rossano (CS)

SEGRETERIA E PRENOTAZIONI
0983 530263 · 0983 530266
0983 512190 · 0983 510485

E-MAIL E SITO
info@centrodea.it · www.centrodea.it

ORARI DI APERTURA
Lun, mar, gio, ven 8.30-13.00 e 14.00-18.00
Mercoledì 8.30-13.00 e 16.00-20.00 · Sabato 8.30-13.00

Per i dubbi sulla terapia un medico risponde al telefono lun-ven 11.00-12.30 e mercoledì 18.00-19.30

Questa guida contiene informazioni generali e non sostituisce il tuo medico: se trovi una differenza tra quello che leggi e quello che ti ha detto, vale il tuo medico. Fa parte della collana «Vademecum per il paziente» del Centro DEA, disponibile completa, con tutte le fonti scientifiche, alla reception e su www.centrodea.it.

Testo rivisto e approvato dalla Direzione Sanitaria · Ed. 1 Rev. 0 · 02/01/2027

INF-01.04 · Vademecum per il paziente

Centro Diabetologico Cardiologico DEA

VADEMECUM PER IL PAZIENTE



Fumo, alcol, peso, sonno

Quattro cose che non stanno nel piatto ma pesano quanto tutto il resto

Cosa fare ogni giorno, e quando chiamare il Centro

Una guida del Centro Diabetologico e Cardiologico DEA

Il fumo: l'unica cosa senza via di mezzo

Su tutto il resto si può ragionare di quantità. Sul fumo no: non esiste un numero di sigarette sicuro, e "ho ridotto" non protegge. Il fumo restringe le arterie, le infiamma, rende il sangue più facile a coagulare. Per chi ha il diabete raddoppia il rischio di infarto; per chi ha avuto un infarto, è la cosa che più di ogni altra rende probabile il secondo.

Il beneficio dello smettere è immediato: dopo un anno il rischio di infarto è già dimezzato. Smettere a sessanta o settant'anni non è "troppo tardi": è la singola cosa più efficace che puoi fare, più di qualunque farmaco. Ed è difficile, ma non devi farlo da solo né con la sola forza di volontà: esistono farmaci e cerotti che tolgono gran parte dell'astinenza e i Centri antifumo del servizio sanitario, gratuiti. Chi smette con un aiuto riesce due o tre volte più spesso. Se hai ripreso, non è un fallimento: quasi tutti ci riescono al terzo o quarto tentativo. Sigaretta elettronica e tabacco riscaldato non sono innocui: vanno bene solo come passaggio.

In pratica

Smetti. Non ridurre: smetti. Chiedi aiuto a un Centro antifumo. Fissa una data, dillo a tutti, togli di casa sigarette e accendini. Se ricadi, riprova: la prossima volta è più vicina.

L'alcol

Alza la pressione e i trigliceridi, fa ingrassare (un bicchiere di vino sono le calorie di una fetta di pane, un amaro quelle di un dolce), e con insulina o certe compresse può provocare ipoglicemie a distanza di ore, anche nel sonno. Nella fibrillazione atriale gli eccessi la scatenano. L'amaro, il limoncello a fine pasto non sono acqua: se li togli, nessuno dei tuoi numeri peggiorerà.

In pratica

Un bicchiere di vino al pasto al massimo, mai a stomaco vuoto. Niente superalcolici per abitudine. Se con l'insulina hai bevuto, misura la glicemia prima di dormire.

FUMO, ALCOL,PESO, SONNO VADEMECUM PER IL PAZIENTE

Il peso

Non serve diventare magri. Perdere il cinque per cento del proprio peso (quattro chili su ottanta) basta a far scendere glicemia, pressione e trigliceridi in modo misurabile. Il peso che fa più danno è quello sulla pancia: misura il giro vita all'altezza dell'ombelico; sopra 102 cm per l'uomo e 88 per la donna è il valore che segna il rischio. Non ti chiediamo di rientrarci domani, ma che il numero scenda ogni mese. Dimagrire non si fa con le diete lampo: si fa con la regola del piatto, il movimento e il tempo, mezzo chilo a settimana. Se il peso non scende nonostante gli sforzi, dillo al Centro: oggi esistono farmaci che aiutano. Non è una scorciatoia e non è una vergogna: è una cura.

In pratica

Pesati una volta a settimana, stesso giorno e stessa ora. Giro vita una volta al mese. Punta al cinque per cento in meno. Mezzo chilo a settimana è una vittoria.

Il sonno

Chi dorme meno di sei ore ha la glicemia più alta il giorno dopo, più fame e la pressione più alta. E c'è una cosa frequente nei diabetici e nei cardiopatici, quasi sempre non diagnosticata: le apnee notturne. Se russi forte, se chi dorme con te dice che "ti fermi" e riprendi con un sussulto, se di giorno ti addormenti davanti alla televisione, parlane al Centro: si diagnosticano con un esame semplice, da fare a casa, e si curano. Per dormire meglio: orari regolari, cena leggera e non tardi, niente caffè dal pomeriggio, niente schermi a letto, pisolino di venti minuti e non di due ore.

In pratica

Sette ore, a orari fissi. Se russi e di giorno hai sonno, chiedi l'esame per le apnee. Niente caffè dopo pranzo, niente telefono a letto.