

Test del rischio di prediabete

1. Quanti anni ha?

Ha meno di 40 anni (0 punti)
40 - 49 anni (1 punto)
50 - 59 anni (2 punti)
60 anni o più (3 punti)

Scriva il proprio
punteggio nei
riquadri sotto

2. È uomo o donna?

Uomo (1 punto) Donna (0 punti)

3. Se è una donna, Le è mai stato diagnosticato il diabete gestazionale?

Sì (1 punto) No (0 punti)

4. Ha madre, padre, sorelle o fratelli affetti da diabete?

Sì (1 punto) No (0 punti)

5. Le è mai stata diagnosticata l'ipertensione arteriosa?

Sì (1 punto) No (0 punti)

6. È fisicamente attivo/a?

Sì (0 punti) No (1 punto)

7. Qual è la Sua fascia di peso?

(vedere la scheda a destra)

Altezza	Peso (kg)		
4'10" (147 cm)	54 - 64	65 - 86	87+
4'11" (150 cm)	56 - 67	67 - 89	90+
5'0" (152 cm)	58 - 69	69 - 92	93+
5'1" (155 cm)	60 - 71	72 - 95	96+
5'2" (157 cm)	62 - 74	74 - 98	99
5'3" (160 cm)	64 - 76	77 - 102	102+
5'4" (163 cm)	66 - 78	79 - 105	105+
5'5" (165 cm)	68 - 81	82 - 108	109+
5'6" (168 cm)	70 - 84	84 - 112	112+
5'7" (170 cm)	72 - 86	87 - 115	116+
5'8" (173 cm)	74 - 89	89 - 118	119+
5'9" (175 cm)	77 - 92	92 - 122	123+
5'10" (178 cm)	79 - 94	95 - 126	126+
5'11" (180 cm)	81 - 97	98 - 129	130+
6'0" (183 cm)	83 - 100	100 - 133	133+
6'1" (185 cm)	86 - 103	103 - 137	137+
6'2" (188 cm)	88 - 105	106 - 141	141+
6'3" (190 cm)	91 - 108	109 - 144	145+
6'4" (193 cm)	93 - 111	112 - 148	149+
	1 Punto	2 Punti	3 Punti
	Pesa meno della colonna 1 Punto (0 punti)		



Punteggio totale:

Se il Suo punteggio è 5 o più

Ha un rischio maggiore di sviluppare il prediabete ed è ad alto rischio di diabete di tipo 2. Tuttavia solamente il Suo medico può dire con certezza se ha il diabete di tipo 2 o il prediabete, una patologia nella quale i livelli di zucchero nel sangue sono più alti del normale, ma non ancora alti abbastanza per diagnosticarlo. **Parli con il Suo medico per vedere se è necessario un ulteriore test.**

Se è afroamericano/a, ispano/latino americano/a, nativo/a americano/indigeno/a dell'Alaska, americano/a asiatico/a o delle isole del Pacifico, ha un rischio maggiore di prediabete e di diabete di tipo 2. Inoltre, se è americano/a asiatico/a, ha un rischio maggiore di diabete di tipo 2 con un peso inferiore (circa 7 kg in meno dei pesi riportati nella colonna 1 Punto). Parli con il Suo medico per vedere se deve effettuare un esame dello zucchero nel sangue.

Può ridurre il Suo rischio di diabete di tipo 2

Scopra come contrastare il prediabete e come prevenire o ritardare il diabete di tipo 2 attraverso un **programma di cambiamento di stile di vita riconosciuto dai CDC (Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie, Centers for Disease Control and prevention)** su <https://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program>

Estratto da Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009. L'algoritmo originale è stato validato senza diabete gestazionale come parte del modello.

Test del rischio fornito dall'American Diabetes Association e dai centri per la prevenzione e il controllo delle malattie.

