

# DIA day

Campagna promossa da



**federfarma**

La **più importante iniziativa** per  
la **prevenzione** del **diabete** e delle  
sue **complicanze**

Un milione e mezzo  
di italiani **non sa di  
avere il diabete.**  
Il diabete **può  
portare a gravi  
complicanze per la  
salute** ed è una delle  
**10 principali cause**  
di decesso al  
mondo.



**Preveni il diabete e tieni sotto  
controllo i fattori di rischio!**

# Per prevenire il diabete bastano piccoli accorgimenti

Pratica regolarmente attività fisica per almeno 30 minuti al giorno

Tieni sotto controllo il peso

Limita il consumo di dolci e bevande zuccherate

Evita di fumare

Consuma tutti i giorni alimenti ricchi di fibre (vegetali, legumi, frutta e cereali integrali)

Bevi almeno 1 litro di acqua al giorno

Misura regolarmente la glicemia

Preferisci cibi a basso indice glicemico

Con il patrocinio di



Federazione Ordini  
Farmacisti Italiani



**UTIFAR**  
Unione Tecnica Italiana Farmacisti



Con il contributo non condizionato di

**teva**  
e di **SANOFI**

Partner Tecnici



**A.MENARINI**  
diagnostics

