

1. Se ti hanno trovato una glicemia compresa tra 100 e 125 mg/dl ('prediabete'), misura la glicemia ogni 6-12 mesi.
2. Se sei in sovrappeso oppure obeso, misura la glicemia una volta l'anno.
3. Se hai un genitore o un fratello con diabete di tipo 2, comincia a misurare la glicemia una volta l'anno, dopo i 30 anni d'età.
4. Se hai avuto il diabete gestazionale, misura la glicemia una volta l'anno.
5. Se hai la pressione alta, misura la glicemia una volta l'anno.
6. Se hai i trigliceridi alti e/o il colesterolo HDL (quello 'buono') basso, misura la glicemia una volta l'anno.
7. Se hai l'acido urico alto, misura la glicemia una volta l'anno.
8. Se hai più di 45 anni, misura la glicemia e se è del tutto normale ripetila entro i prossimi tre anni, a meno di non essere in una delle condizioni precedenti; altrimenti, ripetila una volta l'anno.
9. Se hai molta sete e urini più del solito, misura subito la glicemia.
10. Se hai spesso infezioni genitali o urinarie o della cute o molte carie, misura la glicemia.

da [Salute Domani](#)