GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

14 NOVEMBRE 2026



Scegli un'alimentazione ricca di fibre



Limita zuccheri, sale e grassi e leggi le etichette



Consuma pasti regolari e completi



Muoviti ogni giorno, cura il sonno ed evita fumo e alcol



Monitora peso, circonferenza vita e glicemia



Le scelte di oggi contribuiscono alla salute di domani

Il SIAN - Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione - lavora ogni giorno per la salute attraverso:

Sicurezza alimentare | Acqua potabile | Nutrizione | Prevenzione | Educazione alimentare | Promozione di sani stili di vita

Calcola il tuo rischio di sviluppare il diabete

Per info e contatti:
SIAN ATS Val Padana
sian.nutrizione@ats-valpadana.it

Documento condiviso con tutte le ATS di Regione Lombardia

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana