

ALIMENTAZIONE

## IPERGLICEMIA? PREVIENILA CON L'ALIMENTAZIONE E L'ATTIVITÀ FISICA



Un semplice prelievo del sangue, naturalmente a digiuno, consente una pratica tanto elementare quanto importante: il controllo della glicemia nel sangue. È essenziale per chi vanta casi di familiarità con il diabete mellito, ma comunque importante per tutti. Il controllo del livello di glucosio nel sangue, di solito richiesto negli esami ematochimici di routine, consente, ad esempio, di prevenire anche il diabete. Può capitare, infatti, che si riscontrino valori di glicemia superiori alla norma (100 mg/dl): in tal caso occorre prestare attenzione e concordare con il medico il da farsi. Anche se non ci si trova di fronte a casi diagnosticabili dal medico come diabete vero e proprio (la diagnosi di diabete è certa con un valore di glicemia di 200 mg/dl, rilevato in qualunque momento della giornata o due ore dopo un carico di glucosio), valori superiori a 126 mg/dl sono definiti "anomala glicemia a digiuno" (*Impaired fasting glucose* in inglese o IFG come sigla). In maniera più comune e intuitiva, possiamo parlare di prediabete. Una condizione, dunque, potenzialmente di rischio, ma ancora reversibile.

### I casi di prediabete

Altre anomalie della glicemia che rientrano nella definizione di prediabete sono:

- una risposta alterata alla "curva da carico", il test utilizzato per diagnosticare il diabete. Se i valori della glicemia, dopo due ore dall'assunzione di 75 g di glucosio, risultano compresi fra 140 e 199 mg/dl, tale patologia viene definita, in ambito medico, "intolleranza al glucosio" (*Impaired glucose tolerance* in inglese o IGT come sigla);
- quando i valori di emoglobina glicata (HbA1c), normalmente compresi fra 5,7 e 6,4%, dopo esami di solito richiesti per valutare le glicemie nel tempo segnano valori sopra i 6,5%, si diagnostica il diabete.

### Iperglicemia e fattori di rischio

Il prediabete spesso può essere difficile da scoprire. Poiché non ci sono sintomi particolari ed evidenti, è una condizione che spesso viene definita "silente" in quanto non si vede ma già lavora danneggiando il nostro organismo. Chi soffre di prediabete deve prestare attenzione non solo all'iperglicemia, che può trasformarsi effettivamente in diabete conclamato, ma corre un rischio maggiore del normale di soffrire anche di patologie cardiovascolari. Occorre dunque uno stile di vita che preservi anche l'apparato cardiaco. Fattori di rischio importanti per il prediabete sono l'invecchiamento e il sovrappeso. Pertanto, la limitazione delle **calorie** e dei **grassi**, **l'esercizio fisico** e la **perdita di peso** possono ridurre l'iperglicemia e quindi ritardare o prevenire l'insorgenza del diabete.

### Prevenire l'iperglicemia: precauzioni generali

- **Organizzare la dieta.** Pianificare i pasti in modo da mantenere un giusto apporto calorico per età, sesso, altezza e peso. Mangiare cibi sani nel rispetto **dell'equilibrata alimentazione**. Non rinunciare alla cena al ristorante con gli amici, ma centellinare il numero di volte. In occasioni conviviali o di festa è spesso difficile determinare gli ingredienti e l'indice calorico, pertanto è bene non abusare di salumi, insaccati e piatti molto elaborati e grassi, oltre a evitare o limitare i dolci e le bevande alcoliche. Evitare le proposte irrinunciabili quanto ingannevoli: il "*mangia tutto ciò che vuoi a prezzo fisso*" è un pericolo.
- **Controllare le porzioni di cibo.** Il detto, simpatico, è che "*anche l'occhio vuole la sua parte...*". Spesso però si finisce per

consumare porzioni molto più grandi rispetto a quelle che richiede il corpo. Quindi attenzione alle **quantità** e non dimenticare esercizi fisici e un'appropriate attività motoria.

### La prevenzione vien mangiando

- **Aumentare il consumo di fibre** aiuta a ridurre lo zucchero nel sangue. Il consiglio è di consumare 5 porzioni al giorno di **frutta e verdura**. Meglio frutti interi per ottenere più fibre, ma non più di tre al giorno in quanto anche la frutta contiene **zuccheri semplici**. Se la verdura non è il vostro piatto preferito non utilizzatela solo come contorno, ma anche come condimento del primo piatto. È bene tenere in casa verdura già lavata, tagliata e sempre disponibile sullo scaffale principale del frigorifero da utilizzare come spuntino. Preferire le verdure sul "verde" e il "giallo", meglio crude o cotte come spinaci, broccoli, carciofi. Un'altra possibile strategia per aumentare la fibra nella dieta è quella di inserire i **cereali integrali** ai pasti. Passare, dunque, da pasta o riso raffinati a quelli integrali nel pasto principale. A colazione pane integrale, fiocchi di mais, orzo, frumento o avena integrali e senza zucchero aggiunto, latte parzialmente scremato, tè o caffè, o bevanda di orzo con pochissimo zucchero o dolcificante ipocalorico.
- **Idratarsi correttamente**. Bere almeno 8 bicchieri di acqua suddivisi nella giornata. La **sete**, a differenza della fame, spesso non viene percepita o non ci si fa caso se si ha molta sete; quando invece avere molta sete può essere una spia del prediabete. L'acqua svolge numerose azioni benefiche sul nostro organismo. Inoltre, con un'assunzione regolare di acqua ci si riempie lo stomaco e ci si sente pieni permettendo di non aumentare eccessivamente di peso. Evitare invece tutte le **bevande zuccherate**, compresi succhi di frutta e bevande energetiche.

### Mangiare con gusto e moderazione

- **Ridurre il consumo di cibi ad alto contenuto di zuccheri semplici** come gelati, biscotti e dolci. Sostituire i classici dessert di fine pasto con frutta fresca o frullati, yogurt parzialmente scremati, frutti di bosco o sorbetto alla frutta. Spuntini sani sono raccomandati anche per evitare eccessiva fame ai pasti principali e per controllare l'andamento del peso, punto fondamentale per ridurre l'iperglicemia e nel trattamento del prediabete. Evitare anche lo zucchero per dolcificare le bevande: sembra una banalità ma se ci soffermiamo a pensare a quanti potrebbero essere nella giornata (il cucchiaino nel latte o nel tè al mattino, il cucchiaino nel caffè durante la giornata...) potrebbero essere non così pochi ed influenti. Soprattutto se si pensa che è un'abitudine quotidiana e che un cucchiaino di zucchero pesa 5 grammi e apporta 20 calorie (kcal). Se proprio non si riesce ad assumere caffè amaro, possiamo utilizzare i dolcificanti in commercio, meglio se estratti dalle piante.
- **Ridurre il consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi**. Alcuni tipi di grassi agiscono negativamente sul benessere del nostro cuore, quindi in presenza di iperglicemia e prediabete privilegiare il consumo di **pesce**, in particolare quello azzurro ricco di grassi insaturi e omega 3. Preferire olio extravergine di oliva o monoseme come condimento. Mangiare **2 o 3 noci** al giorno, cercando tuttavia di non abbondare con le dosi; limitare a pochi grammi al giorno il burro, privilegiare latticini magri o formaggi come il Grana Padano in quanto parzialmente decremato durante la lavorazione (meno 50% circa del latte intero con cui è fatto). Carni bianche senza pelle, tagli di carne rossa magri, scartare sempre il grasso visibile. Evitare alimenti che contengono grassi trans come patatine, junk food, alcune creme spalmabili.

### Controllare il peso e battere la sedentarietà

- **Pesarsi regolarmente** all'inizio della settimana, in modo da mantenere **controllato il peso**, prima di colazione e possibilmente senza vestiti.
- **Attività fisica regolare**. L'esercizio fisico svolge un ruolo importante nel miglioramento della glicemia attraverso la modulazione della sensibilità dell'organismo all'insulina e l'aumento dell'utilizzazione periferica del glucosio. Inoltre, l'esercizio fisico consente di conservare o migliorare le prestazioni cardiovascolari per prevenire o ridurre le complicanze vascolari. È importante che si tratti di un'attività costante, prevalentemente **aerobica**, che permetta di regolare il fabbisogno calorico.

Puoi consultare anche: [Dieta e menu per Diabete dell'adulto di tipo 2](#)