

OVER ANTA

## ALIMENTAZIONE E DIABETE



### Che cos'è il diabete?

Il **diabete mellito di tipo 2** (DMT2) è una **malattia cronica** caratterizzata dalla presenza di **elevati livelli di glucosio** (zucchero) **nel sangue** (**iperglicemia**). È dovuto a un'alterazione della **quantità** o delle **funzioni** dell'**insulina**, un ormone prodotto dal **pancreas** che ha il compito di facilitare il passaggio del glucosio presente nel sangue all'interno delle nostre cellule, utilizzato in seguito come fonte di energia.

Il diabete mellito di tipo 2 può predisporre a numerose **complicanze** cliniche, come:

- **danni agli occhi** (retinopatia diabetica)
- **danni ai reni** (nefropatia diabetica)
- **danni al cuore** (coronaropatia)
- **intorpidimento e formicolio agli arti** (neuropatia diabetica)
- **piele diabetico** (ulcere ai piedi)
- **danni al sistema neurovegetativo** (disfunzione erettile)

Inoltre, quando l'iperglicemia si associa ad altri due dei seguenti sintomi: **ipertensione arteriosa**, elevati livelli di trigliceridi nel sangue (**ipertigliceridemia**), bassi livelli di colesterolo HDL e **circonferenza addominale** oltre la norma, si determina la **sindrome metabolica**, una condizione che aumenta il rischio cardiovascolare.

Questa malattia è di gran lunga la forma di **diabete più frequente** (interessa il **90%** di tutti i casi di diabete) ed è tipico dell'**età adulta**, soprattutto tra gli **over 65**, ma viene diagnosticata spesso anche in età adolescenziale. In Italia, le persone affette da diabete mellito di tipo 2 rappresentano circa il 5% della popolazione, cioè **oltre 3 milioni di persone**.

### Cause del diabete

Nella maggior parte dei casi, la comparsa del diabete mellito di tipo 2 è associata a **stili di vita scorretti** (es. sedentarietà, alimentazione sbilanciata, ricca di grassi e zuccheri, etc.) e all'**obesità**, che spesso lo precede e ne è la causa scatenante. La **predisposizione genetica** può favorire lo sviluppo della patologia, per questo le persone che soffrono di diabete mellito di tipo 2 hanno spesso parenti prossimi (genitori, fratelli) affetti dalla stessa malattia.

### Sintomi del diabete

Di solito, il diabete mellito di tipo 2 rimane silente (asintomatico) per molti anni poiché l'iperglicemia si sviluppa in modo graduale e, almeno inizialmente, i segni e i sintomi della malattia sono più difficili da identificare.

Successivamente, l'iperglicemia può manifestarsi con sintomi quali:

- **sete intensa e persistente**
- **frequente bisogno di urinare**, anche durante le **ore notturne**

- **glicosuria**, cioè perdita di zuccheri nelle urine
- **aumento della fame o perdita di peso improvvisa e immotivata**
- **vista sfocata e senso di affaticamento**
- **aumento delle infezioni dei genitali e delle vie urinarie** (es. **cistite**)
- **piccoli tagli o ferite che impiegano più tempo per guarire**
- **disfunzione erettile e secchezza vaginale**

## Diagnosi del diabete

Per diagnosticare il diabete mellito di tipo 2 bisogna sottoporsi a un semplice **esame del sangue**.

I principali test diagnostici sono:

- **glicemia al mattino dopo almeno 8 ore di digiuno** (valori uguali o superiori a 126 mg/dl sono considerati indicativi di diabete);
- **emoglobina glicosilata (HbA1c)**, che fornisce una valutazione media della glicemia degli ultimi 2-3 mesi e, se superiore a 6,5% , può indicare la presenza di diabete;
- **test da carico orale di glucosio** (dopo la valutazione della glicemia, viene fatta bere una bevanda contenente 75 grammi di glucosio e, a distanza di 2 ore, una glicemia uguale o superiore a 200 mg/dl indica la presenza di diabete);
- **valori di glicemia uguali o superiori a 200 mg/dl** riscontrati nell'arco della giornata devono far sospettare la diagnosi di diabete.

## Cosa fare con il diabete

La **corretta alimentazione** è alla base della terapia del diabete mellito di tipo 2, ogni diabetico deve infatti seguire scrupolosamente la dieta prescritta dal proprio **medico specialista in diabetologia**. Una dieta sana, varia ed **equilibrata** svolge un ruolo importantissimo nel trattamento del diabete.

Oltre alla dietoterapia, il diabete mellito di tipo 2 può prevedere anche **trattamenti farmacologici** stabiliti dal medico diabetologo sulla base della situazione clinica e delle diverse caratteristiche di ognuno. I diabetici in terapia con insulina possono necessitare di dietoterapie individualizzate che, generalmente, vengono erogate dai Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica ospedalieri. È molto importante effettuare gli **esami di controllo** necessari per prevenire le complicanze a lungo termine. Probabilmente, il diabete progredisce fino al punto in cui l'assunzione di medicinali, o altre terapie abbinata, non è più efficace nel mantenere i livelli di glucosio nella norma. La maggior parte delle persone affette da diabete mellito di tipo 2, infatti, inizia la cura di insulina 5-10 anni dopo la diagnosi della malattia.

## Alimentazione per diabete: linee guida generali

1. Ridurre il consumo di **zuccheri semplici**.
2. Limitare l'assunzione totale di **grassi** a meno del 30% dell'apporto calorico giornaliero.
3. Limitare il consumo di **grassi saturi** a meno del 10% dell'apporto calorico giornaliero.
4. Assumere più **fibra**, almeno 15 g su 1000 kcal.
5. Preferire gli alimenti con un **basso indice glicemico**.
6. Non saltare mai **la colazione**
7. Consumare pasti completi a **pranzo** e a **cena** (carboidrati + proteine + verdura + frutta), evitando periodi di digiuno prolungato.
8. Suddividere equamente nei tre pasti principali la quota totale di **carboidrati complessi** (es. pane, pasta, riso, patate, etc.).
9. Scegliere **metodi di cottura semplici**, come la cottura a vapore, al cartoccio, al forno, alla piastra, in pentola a pressione, in umido o la bollitura. Evitare gli alimenti impanati e fritti, la cui cottura richiede abbondanti quantità di olio.
10. **Idratarsi a sufficienza**, almeno 2 L al giorno.

## Alimentazione per diabete: quali cibi devo evitare?

- **Zucchero bianco, di canna e fruttosio** per dolcificare le bevande, sciroppi dolci come quello d'acero o d'agave, sostituendoli eventualmente con edulcoranti come la stevia.
- Miele e marmellata.
- Dolci e dolciumi come torte, pasticcini, biscotti, gelatine, budini, gelati, ghiaccioli, caramelle, etc.
- Frutta sciroppata, candita e mostarda di frutta.
- Bevande zuccherate o soft drink come cola, aranciata, acqua tonica, tè freddi ma anche i **succhi di frutta**, poiché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Salse contenenti zucchero come ketchup, salsa barbecue, etc.
- Condimenti grassi come burro, margarine, lardo, panna, etc.
- Insaccati ricchi di grassi come salsiccia, salame, wurstel, zampone, cotechino, etc.
- **Superalcolici**.

## Alimentazione per diabete: quali cibi devo limitare?

- **Frutta**, in quanto contiene naturalmente **zucchero** (fruttosio), rispettando le quantità indicate nella dieta specifica per ogni diabetico. Limitare al **consumo occasionale** i frutti più zuccherini, come **uva, banane, fichi, cachi, mandarini**, etc., e quelli con un indice glicemico più alto, come **melone e anguria**. Privilegiare invece ciliegie, mele, pere, albicocche, pesche, fragole, prugne, arance e pompelmi. Ricorda che il grado di maturazione del frutto modifica il suo indice glicemico: più è maturo e zuccherino, più alto sarà il suo indice glicemico.
- **Castagne**, che non sono un frutto, **patate e mais**, che non sono verdure. Questi alimenti sono importanti fonti di **amido**, pertanto sostituiscono pane, pasta, riso e altre fonti di carboidrati complessi e si possono consumare occasionalmente come primo piatto. In particolare, le patate hanno un indice glicemico abbastanza elevato e sono quindi da limitare anche i suoi derivati (purè, gnocchi, etc.).
- Riso brillato, alimenti fatti con farina di riso e cereali raffinati in genere (es. pane bianco comune, grissini, cracker, fette biscottate, etc.) poiché hanno un elevato indice glicemico, andrebbero perciò consumati in piccole quantità e non abbinati nello stesso pasto.
- **Sale**, ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità, come alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia, etc. Al posto del sale, per insaporire le

preparazioni, è possibile utilizzare ogni giorno 3 cucchiaini da tè (15 g) di **Grana Padano DOP grattugiato**, un formaggio ricco di calcio (è quello che ne contiene di più tra tutti i formaggi comunemente consumati), buone **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), **vitamine** del gruppo B e **antiossidanti** come la **vitamina A, zinco e selenio**.

- **Olio d'oliva**, da aggiungere a crudo con il cucchiaino e senza esagerare.
- **Vino rosso**, circa mezzo bicchiere a pasto per l'elevato apporto calorico.

#### Alimentazione per diabete: quali cibi posso mangiare?

- **Verdura**, sia cruda che cotta (proporzione 50/50), da consumare in porzioni abbondanti soprattutto per l'importante apporto di **fibra**, ma anche per il contenuto di **vitamine, minerali e antiossidanti**. Particolarmente consigliate le verdure **a foglia verde** come lattuga, spinaci, cavoli, cime di rapa, etc.
- **Pesce**, fresco o surgelato, da consumare non meno di **due-tre volte a settimana**.
- Pasta, orzo, farro, riso, couscous, pane d'orzo, di segale ed altri carboidrati complessi **integrali** (es. pasta integrale, pane integrale, cracker integrali, fette biscottate integrali, etc.) perché aumentano gli apporti di fibra e riducono il picco glicemico. La cottura "al dente" riduce l'indice glicemico della pasta, così come consumare pasta fredda.
- **Legumi** come ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave, etc., poiché sono un'importante fonte di proteine vegetali (sono perciò da mangiare come secondo e non come contorno). Seppur contengano una piccola percentuale di carboidrati, hanno **un basso indice glicemico** e sembrano ridurre il picco glicemico. Possono essere consumati una o due volte a settimana, anche in combinazione ai carboidrati per formare dei gustosi **piatti unici**.
- Carne, sia rossa che bianca, da consumare non più di due volte a settimana, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile. Il pollame è da consumare senza la pelle, perché è la parte che contiene più grassi.
- Affettati magri come prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo privati del grasso visibile, da consumare una o due volte a settimana.
- **Latte e yogurt** scremati o parzialmente scremati, in quanto sono alimenti con un basso indice glicemico.
- **Formaggi**, da consumare due o tre volte a settimana come secondo piatto e non come fuori pasto. Si possono scegliere freschi (100 g) o stagionati (50 g) come il Grana Padano DOP, un formaggio che può essere consumato al posto di 100 g di carne o 2 uova. In alternativa, si possono consumare ogni giorno 2 cucchiaini da cucina (20 g) di Grana Padano DOP grattugiato per insaporire primi o secondi piatti.
- **Spezie ed erbe aromatiche**, alimenti con un basso indice glicemico che aiutano ad insaporire le preparazioni riducendo il consumo di sale.
- **Acqua**, preferibilmente oligominerale, almeno 2 L al giorno.

#### Diabete: consigli pratici

- In caso di sovrappeso od obesità si raccomanda il **calo di peso**, la regolarizzazione della **circonferenza addominale** (valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna si associano a un rischio cardiovascolare "moderato"; valori superiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna sono associati invece a un rischio cardiovascolare "elevato") e la riduzione della **massa grassa**, che puoi misurare **facilmente e gratuitamente** con **questo strumento**. Ricorda che tornare a un peso normale permette di ridurre non solo i livelli di glicemia nel sangue, ma anche gli altri fattori di rischio cardiovascolare (ipertensione arteriosa, **ipercolesterolemia**, ipertrigliceridemia).
- Rendere lo stile di vita **più attivo** (es. andare a lavoro a piedi o in bicicletta anziché in auto, parcheggiare lontano dalla propria destinazione, evitare l'uso dell'ascensore e prendere le scale, etc.).
- Praticare **attività fisica** almeno tre volte a settimana (minimo 150 minuti settimanali, ottimali 300 minuti) sia di tipo **aerobico**, sia di rinforzo muscolare (anaerobico). L'esercizio fisico costante regala benefici effetti a chi soffre di diabete, oltre che essere fondamentale per eliminare il grasso in eccesso e dimagrire correttamente.
- Leggere **le etichette** dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri. Attenzione ai prodotti "senza zucchero", in quanto sono spesso ricchi di grassi e quindi ipercalorici.
- Effettuare regolari controlli ematici e screening cardiologici (secondo le indicazioni del proprio medico).

#### Esempio dieta diabete

Chi soffre di diabete mellito di tipo 2 deve seguire i Piani Diagnostici e Terapeutici Assistenziali (PDTA) e la dieta prescritta dal diabetologo o dai dietisti dei centri ospedalieri specializzati.

In generale, la dieta del diabetico prevede **5 pasti giornalieri** con questa alimentazione tipo\*:

Colazione	Pranzo e Cena	Spuntino e Merenda
Una tazza di latte parzialmente scremato o un vasetto di yogurt magro + fette biscottate o pane o cereali o biscotti secchi + un frutto di medie dimensioni (circa 150 g), da consumare preferibilmente con la buccia (se commestibile e ben lavata).	Pasti completi composti da pane, pasta o riso (preferibilmente cotti "al dente", utilizzando nel 50% circa dei casi cereali integrali) + un secondo piatto (carne o pesce o formaggio o affettati o uova o legumi) + verdure + un frutto. Chi non desidera mangiare primo e secondo piatto, può realizzare piatti unici a base di carboidrati e proteine come pasta al tonno, riso o pasta con legumi, pasta con mozzarella e pomodoro, panino con roast-beef, etc., il tutto sempre accompagnato da verdura e un frutto.	Da consumare uno al mattino e uno al pomeriggio, o in tarda serata se si è abituati a consumare presto la cena (prima delle 20:00), a base di frutta fresca + yogurt magro con un cucchiaino di cereali senza zucchero oppure un bicchiere di latte o qualche scaglia di Grana Padano DOP (10-15 g) con un paio di fette biscottate.

*\*la presente dieta è solo un esempio per migliorare la conoscenza della dietoterapia. Non deve essere intesa come una prescrizione, che solo il proprio medico diabetologo può assegnare.*

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

### Che cos'è il diabete?

Il **diabete mellito di tipo 2** (DMT2) è una **malattia cronica** caratterizzata dalla presenza di **elevati livelli di glucosio** (zucchero) **nel sangue** ( **iperiperglicemia** ). È dovuto a un'alterazione della **quantità** o delle **funzioni** dell' **insulina** , un ormone prodotto dal **pancreas** che ha il compito di facilitare il passaggio del glucosio presente nel sangue all'interno delle nostre cellule, utilizzato in seguito come fonte di energia.

Il diabete mellito di tipo 2 può predisporre a numerose **complicanze** cliniche, come:

- **danni agli occhi** (retinopatia diabetica)
- **danni ai reni** (nefropatia diabetica)
- **danni al cuore** (coronaropatia)
- **intorpidimento e formicolio agli arti** (neuropatia diabetica)
- **piele diabetico** (ulcere ai piedi)
- **danni al sistema neurovegetativo** (disfunzione erettile)

Inoltre, quando l'iperiperglicemia si associa ad altri due dei seguenti sintomi: **ipertensione arteriosa** , elevati livelli di trigliceridi nel sangue ( **ipertrigliceridemia** ), bassi livelli di colesterolo HDL e **circonferenza addominale** oltre la norma, si determina la **sindrome metabolica** , una condizione che aumenta il rischio cardiovascolare.

Questa malattia è di gran lunga la forma di **diabete più frequente** (interessa il **90%** di tutti i casi di diabete) ed è tipico dell' **età adulta** , soprattutto tra gli **over 65** , ma viene diagnosticata spesso anche in età adolescenziale. In Italia, le persone affette da diabete mellito di tipo 2 rappresentano circa il 5% della popolazione, cioè **oltre 3 milioni di persone** .

### Cause del diabete

Nella maggior parte dei casi, la comparsa del diabete mellito di tipo 2 è associata a **stili di vita scorretti** (es. sedentarietà, alimentazione sbilanciata, ricca di grassi e zuccheri, etc.) e all' **obesità** , che spesso lo precede e ne è la causa scatenante. La **predisposizione genetica** può favorire lo sviluppo della patologia, per questo le persone che soffrono di diabete mellito di tipo 2 hanno spesso parenti prossimi (genitori, fratelli) affetti dalla stessa malattia.

### Sintomi del diabete

Di solito, il diabete mellito di tipo 2 rimane silente (asintomatico) per molti anni poiché l'iperiperglicemia si sviluppa in modo graduale e, almeno inizialmente, i segni e i sintomi della malattia sono più difficili da identificare.

Successivamente, l'iperiperglicemia può manifestarsi con sintomi quali:

- **sete intensa e persistente**
- **frequente bisogno di urinare** , anche durante le **ore notturne**
- **glicosuria** , cioè perdita di zuccheri nelle urine
- **aumento della fame o perdita di peso improvvisa e immotivata**
- **vista sfocata e senso di affaticamento**
- **aumento delle infezioni dei genitali e delle vie urinarie** (es. **cistite** )
- **piccoli tagli o ferite che impiegano più tempo per guarire**
- **disfunzione erettile e secchezza vaginale**

## Diagnosi del diabete

Per diagnosticare il diabete mellito di tipo 2 bisogna sottoporsi a un semplice **esame del sangue** .

I principali test diagnostici sono:

- **glicemia al mattino dopo almeno 8 ore di digiuno** (valori uguali o superiori a 126 mg/dl sono considerati indicativi di diabete);
- **emoglobina glicosilata** (HbA1c), che fornisce una valutazione media della glicemia degli ultimi 2-3 mesi e, se superiore a 6,5% , può indicare la presenza di diabete;
- **test da carico orale di glucosio** (dopo la valutazione della glicemia, viene fatta bere una bevanda contenente 75 grammi di glucosio e, a distanza di 2 ore, una glicemia uguale o superiore a 200 mg/dl indica la presenza di diabete);
- **valori di glicemia uguali o superiori a 200 mg/dl** riscontrati nell'arco della giornata devono far sospettare la diagnosi di diabete.

## Cosa fare con il diabete

La **corretta alimentazione** è alla base della terapia del diabete mellito di tipo 2, ogni diabetico deve infatti seguire scrupolosamente la dieta prescritta dal proprio **medico specialista in diabetologia** . Una dieta sana, varia ed **equilibrata** svolge un ruolo importantissimo nel trattamento del diabete.

Oltre alla dietoterapia, il diabete mellito di tipo 2 può prevedere anche **trattamenti farmacologici** stabiliti dal medico diabetologo sulla base della situazione clinica e delle diverse caratteristiche di ognuno. I diabetici in terapia con insulina possono necessitare di dietoterapie individualizzate che, generalmente, vengono erogate dai Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica ospedalieri. È molto importante effettuare gli **esami di controllo** necessari per prevenire le complicanze a lungo termine. Probabilmente, il diabete progredisce fino al punto in cui l'assunzione di medicinali, o altre terapie abbinata, non è più efficace nel mantenere i livelli di glucosio nella norma. La maggior parte delle persone affette da diabete mellito di tipo 2, infatti, inizia la cura di insulina 5-10 anni dopo la diagnosi della malattia.

## Alimentazione per diabete: linee guida generali

1. Ridurre il consumo di **zuccheri semplici** .
2. Limitare l'assunzione totale di **grassi** a meno del 30% dell'apporto calorico giornaliero.
3. Limitare il consumo di **grassi saturi** a meno del 10% dell'apporto calorico giornaliero.
4. Assumere più **fibra** , almeno 15 g su 1000 kcal.
5. Preferire gli alimenti con un **basso indice glicemico** .
6. Non saltare mai **la colazione**
7. Consumare pasti completi a **pranzo** e a **cena** (carboidrati + proteine + verdura + frutta), evitando periodi di digiuno prolungato.
8. Suddividere equamente nei tre pasti principali la quota totale di **carboidrati complessi** (es. pane, pasta, riso, patate, etc.).
9. Scegliere **metodi di cottura semplici** , come la cottura a vapore, al cartoccio, al forno, alla piastra, in pentola a pressione, in umido o la bollitura. Evitare gli alimenti impanati e fritti, la cui cottura richiede abbondanti quantità di olio.
10. **Idratarsi a sufficienza** , almeno 2 L al giorno.

## Alimentazione per diabete: quali cibi devo evitare?

- **Zucchero bianco , di canna e fruttosio** per dolcificare le bevande, sciroppi dolci come quello d'acero o d'agave, sostituendoli eventualmente con edulcoranti come la stevia.
- Miele e marmellata.
- Dolci e dolciumi come torte, pasticcini, biscotti, gelatine, budini, gelati, ghiaccioli, caramelle, etc.
- Frutta sciroppata, candita e mostarda di frutta.
- Bevande zuccherate o soft drink come cola, aranciata, acqua tonica, tè freddi ma anche i **succhi di frutta** , poiché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Salse contenenti zucchero come ketchup, salsa barbecue, etc.
- Condimenti grassi come burro, margarine, lardo, panna, etc.
- Insaccati ricchi di grassi come salsiccia, salame, wurstel, zampone, cotechino, etc.
- **Superalcolici** .

## Alimentazione per diabete: quali cibi devo limitare?

- **Frutta** , in quanto contiene naturalmente **zucchero** (fruttosio), rispettando le quantità indicate nella dieta specifica per ogni diabetico. Limitare al **consumo occasionale** i frutti più zuccherini, come **uva, banane, fichi, cachi, mandarini**, etc., e quelli con un indice glicemico più alto, come **melone e anguria** . Privilegiare invece ciliegie, mele, pere, albicocche, pesche, fragole, prugne, arance e pompelmi. Ricorda che il grado di maturazione del frutto modifica il suo indice glicemico: più è maturo e zuccherino, più alto sarà il suo indice glicemico.
- **Castagne** , che non sono un frutto, **patate e mais** , che non sono verdure. Questi alimenti sono importanti fonti di **amido** , pertanto sostituiscono pane, pasta, riso e altre fonti di carboidrati complessi e si possono consumare occasionalmente come primo piatto. In particolare, le patate hanno un indice glicemico abbastanza elevato e sono quindi da limitare anche i suoi derivati (purè, gnocchi, etc.).
- Riso brillato, alimenti fatti con farina di riso e cereali raffinati in genere (es. pane bianco comune, grissini, cracker, fette biscottate, etc.) poiché hanno un elevato indice glicemico, andrebbero perciò consumati in piccole quantità e non abbinati nello stesso pasto.
- **Sale** , ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità, come alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia, etc. Al posto del sale, per insaporire le preparazioni, è possibile utilizzare ogni giorno 3 cucchiaini da tè (15 g) di **Grana Padano DOP grattugiato** , un formaggio ricco di calcio (è quello che ne contiene di più tra tutti i formaggi comunemente consumati), buone **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali e ramificati), **vitamine** del gruppo B e **antiossidanti** come la **vitamina A, zinco e selenio** .
- **Olio d'oliva** , da aggiungere a crudo con il cucchiaino e senza esagerare.
- **Vino rosso** , circa mezzo bicchiere a pasto per l'elevato apporto calorico.

## Alimentazione per diabete: quali cibi posso mangiare?

- **Verdura** , sia cruda che cotta (proporzione 50/50), da consumare in porzioni abbondanti soprattutto per l'importante apporto di **fibra** , ma anche per il contenuto di **vitamine** , **minerali e antiossidanti** . Particolarmente consigliate le verdure **a foglia verde** come lattuga, spinaci, cavoli, cime di rapa, etc.
- **Pesce** , fresco o surgelato, da consumare non meno di **due-tre volte a settimana** .
- Pasta, orzo, farro, riso, couscous, pane d'orzo, di segale ed altri carboidrati complessi **integrali** (es. pasta integrale, pane integrale, cracker integrali, fette biscottate integrali, etc.) perché aumentano gli apporti di fibra e riducono il picco glicemico. La cottura "al dente" riduce l'indice glicemico della pasta, così come consumare pasta fredda.
- **Legumi** come ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave, etc., poiché sono un'importante fonte di proteine vegetali (sono perciò da mangiare come secondo e non come contorno). Seppur contengano una piccola percentuale di carboidrati, hanno un **basso indice glicemico** e sembrano ridurre il picco glicemico. Possono essere consumati una o due volte a settimana, anche in combinazione ai carboidrati per formare dei gustosi **piatti unici** .
- Carne, sia rossa che bianca, da consumare non più di due volte a settimana, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile. Il pollame è da consumare senza la pelle, perché è la parte che contiene più grassi.
- Affettati magri come prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo privati del grasso visibile, da consumare una o due volte a settimana.
- **Latte e yogurt** scremati o parzialmente scremati, in quanto sono alimenti con un basso indice glicemico.
- **Formaggi** , da consumare due o tre volte a settimana come secondo piatto e non come fuori pasto. Si possono scegliere freschi (100 g) o stagionati (50 g) come il Grana Padano DOP, un formaggio che può essere consumato al posto di 100 g di carne o 2 uova. In alternativa, si possono consumare ogni giorno 2 cucchiaini da cucina (20 g) di Grana Padano DOP grattugiato per insaporire primi o secondi piatti.
- **Spezie ed erbe aromatiche** , alimenti con un basso indice glicemico che aiutano ad insaporire le preparazioni riducendo il consumo di sale.
- **Acqua** , preferibilmente oligominerale, almeno 2 L al giorno.

### Diabete: consigli pratici

- In caso di sovrappeso od obesità si raccomanda il **calo di peso** , la regolarizzazione della **circonferenza addominale** (valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna si associano a un rischio cardiovascolare "moderato"; valori superiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna sono associati invece a un rischio cardiovascolare "elevato") e la riduzione della **massa grassa** , che puoi misurare **facilmente e gratuitamente** con **questo strumento** . Ricorda che tornare a un peso normale permette di ridurre non solo i livelli di glicemia nel sangue, ma anche gli altri fattori di rischio cardiovascolare (ipertensione arteriosa, **ipercolesterolemia** , ipertrigliceridemia).
- Rendere lo stile di vita **più attivo** (es. andare a lavoro a piedi o in bicicletta anziché in auto, parcheggiare lontano dalla propria destinazione, evitare l'uso dell'ascensore e prendere le scale, etc.).
- Praticare **attività fisica** almeno tre volte a settimana (minimo 150 minuti settimanali, ottimali 300 minuti ) sia di tipo **aerobico** , sia di rinforzo muscolare (anaerobico). L'esercizio fisico costante regala benefici effetti a chi soffre di diabete, oltre che essere fondamentale per eliminare il grasso in eccesso e dimagrire correttamente.
- Leggere **le etichette** dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri. Attenzione ai prodotti "senza zucchero", in quanto sono spesso ricchi di grassi e quindi ipercalorici.
- Effettuare regolari controlli ematici e screening cardiologici (secondo le indicazioni del proprio medico).

### Esempio dieta diabete

Chi soffre di diabete mellito di tipo 2 deve seguire i Piani Diagnostici e Terapeutici Assistenziali (PDTA) e la dieta prescritta dal diabetologo o dai dietisti dei centri ospedalieri specializzati.

In generale, la dieta del diabetico prevede **5 pasti giornalieri** con questa alimentazione tipo\*:

Colazione	Pranzo e Cena	Spuntino e Merenda
Una tazza di latte parzialmente scremato o un vasetto di yogurt magro + fette biscottate o pane o cereali o biscotti secchi + un frutto di medie dimensioni (circa 150 g), da consumare preferibilmente con la buccia (se commestibile e ben lavata).	Pasti completi composti da pane, pasta o riso (preferibilmente cotti "al dente", utilizzando nel 50% circa dei casi cereali integrali) + un secondo piatto (carne o pesce o formaggio o affettati o uova o legumi) + verdure + un frutto. Chi non desidera mangiare primo e secondo piatto, può realizzare piatti unici a base di carboidrati e proteine come pasta al tonno, riso o pasta con legumi, pasta con mozzarella e pomodoro, panino con roast-beef, etc., il tutto sempre accompagnato da verdura e un frutto.	Da consumare uno al mattino e uno al pomeriggio, o in tarda serata se si è abituati a consumare presto la cena (prima delle 20:00), a base di frutta fresca + yogurt magro con un cucchiaino di cereali senza zucchero oppure un bicchiere di latte o qualche scaglia di Grana Padano DOP (10-15 g) con un paio di fette biscottate.

*\*la presente dieta è solo un esempio per migliorare la conoscenza della dietoterapia. Non deve essere intesa come una prescrizione, che solo il proprio medico diabetologo può assegnare.*

Collaborazione scientifica:

**Dott.ssa Laura Iorio** , medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.