

Il diabete di tipo 2 è una patologia ad eziologia multifattoriale. Ciò significa che la malattia è scatenata da più cause che interagiscono tra loro, come la predisposizione genetica e l'azione di fattori ambientali. Tra i fattori ambientali che possono favorire l'insorgenza di diabete ricordiamo il sovrappeso e l'obesità (soprattutto di tipo addominale) e un'alimentazione sbilanciata, ricca di grassi saturi e zuccheri semplici. Spesso, il diabete si associa ad altre malattie metaboliche, come l'ipertensione arteriosa e le dislipidemie; in questi casi, si parla di sindrome metabolica. La caratteristica principale del diabete è la presenza di livelli elevati di glicemia nel sangue; l'iperglicemia può essere asintomatica o manifestarsi con sintomi aspecifici (come sete persistente o aumento del senso di fame associato a calo ponderale). È molto importante diagnosticare e trattare il diabete nel migliore dei modi, perché col tempo la malattia può provocare complicanze anche molto gravi, soprattutto a livello della retina e del rene. Il diabete di tipo 2 deve essere curato dal diabetologo con una farmacoterapia appropriata. È molto importante effettuare gli esami di controllo necessari per prevenire le complicanze a lungo termine. Naturalmente, nel trattamento del diabete svolge un ruolo fondamentale la dietoterapia.

### Obiettivi della dietoterapia nel diabete di tipo 2

- Nei soggetti sovrappeso ed obesi, riduzione del peso e della circonferenza addominale. Ciò permette di ridurre non solo i livelli di glicemia nel sangue, ma anche di ridurre gli altri fattori di rischio cardiovascolare (come ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia).
- Riduzione del consumo di zuccheri semplici.
- Riduzione del consumo di grassi saturi.
- Incremento del consumo di fibra.
- Mantenimento di una regolare e moderata attività fisica, preferibilmente di tipo aerobico.

### Consigli dietetici

- Non saltare mai la colazione. Essa deve essere composta da: 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, ben lavata.
- A pranzo e a cena consumare pasti completi, composti da: pane, pasta o riso (preferibilmente cotti "al dente", utilizzando nel 50% circa dei casi cereali integrali) + secondo piatto (carne o pesce o formaggio o salumi 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 e piselli, pasta con mozzarella e pomodoro, panino con il roast-beef...), sempre accompagnato da verdura e un frutto.
- Evitare di usare lo zucchero per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente con il dolcificante.
- Limitare la frutta più zuccherina: banane, fichi, cachi, uva, mandarini e mandaranci, frutta secca, essiccata e sciroppata. Consumare la frutta preferibilmente con la buccia, ben lavata.
- Assumere porzioni abbondanti di verdura cruda e cotta. Ricordare che le patate ed i legumi non vanno considerati come verdure, ma come sostituti, rispettivamente, di pasta e pane e dei secondi piatti.

**Nota:** i consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e possono richiedere adattamenti da parte del Medico sulla base della situazione clinica individuale.

**Autori:** Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista - Dott.ssa Erica Cassani revisione giugno 2012

- Limitare il più possibile il consumo di dolci (biscotti, torte, merendine, caramelle) e bevande dolci gassate. È possibile utilizzare prodotti dietetici per diabetici, ricordando che i prodotti da forno senza zucchero non sono ipocalorici, ma hanno un valore calorico pressoché uguale agli analoghi tradizionali.
- Consumare formaggi un paio di volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto. È possibile assumere un paio di cucchiaini di Grana Padano D.O.P. grattugiato al giorno.
- Consumare i salumi un paio di volte alla settimana, in alternativa al secondo piatto. Preferire gli affettati più magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo) privandoli del grasso visibile.
- Limitare l'utilizzo dei condimenti grassi (come burro, lardo, margarine). Condire preferibilmente con olio d'oliva, aggiunto a crudo e con moderazione.
- Consumare pesce (fresco o surgelato) non meno di due-tre volte alla settimana.
- È consentito un moderato consumo di vino rosso (circa mezzo bicchiere a pasto).
- Bere almeno 1,5 litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale).
- Svolgere regolare e moderata attività fisica aerobica (ad esempio, 30' di camminata al giorno).

**Ulteriori consigli per gestire il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, la ipercolesterolemia, la ipertrigliceridemia associati al diabete di tipo 2 sono riportati nelle schede specifiche per queste patologie presenti sul sito.**

**I pazienti con diabete di tipo 2 in terapia con insulina possono necessitare di dietoterapie individualizzate che generalmente vengono erogate dai Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica ospedalieri.**

**Nota:** i consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e possono richiedere adattamenti da parte del Medico sulla base della situazione clinica individuale.

**Autori:** Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista - Dott.ssa Erica Cassani revisione giugno 2012