

NUTRIZIONE

in pillole

pag. 2

Tipologie di Diabete

pag. 4

Movimento

World Diabetes Day (WDD)

Il World Diabetes Day (WDD) è stato creato nel 1991 dalla International Federation of Diabetes (IDF) e dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in risposta alla crescente sfida alla salute posta dal diabete..

In Italia, la giornata mondiale del diabete è organizzata dal 2002 ogni anno da Diabete Italia che organizza la nomina dei coordinatori regionali che fungono da riferimento per tutti coloro che, localmente, hanno intenzione di organizzare eventi collegati.

Sono 4 milioni gli italiani con diabete, più un altro milione che non sa di esserlo. E quelli con prediabete (una condizione che può portare al diabete nell'arco di 5 anni) sono altri 6 milioni. In pratica un italiano su 6 si trova a fare i conti con il diabete e con lui la sua famiglia.

Criteri di diagnosi

In assenza dei segni tipici di malattia, la diagnosi deve essere posta con riscontro confermato in almeno 2 diverse occasioni di:

- Glicemia a digiuno ≥ 126 mg/dl (per digiuno si intenda almeno 8 ore di astensione dal cibo)
- Glicemia ≥ 200 mg/dl 2 ore dopo carico orale di glucosio (eseguito con g 75)

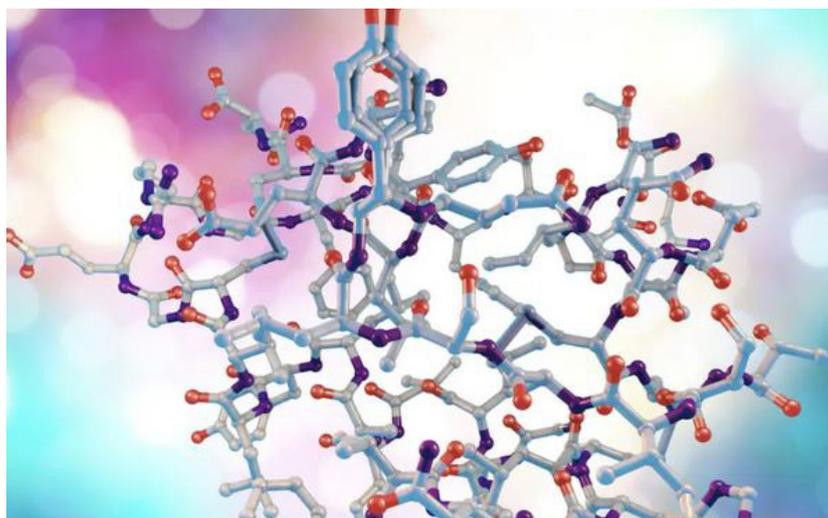
In presenza di sintomi tipici della malattia (poliuria, polidipsia, calo ponderale), la diagnosi di diabete è posta con il riscontro anche in una sola occasione di glicemia casuale ≥ 200 mg/dl (indipendentemente dall'assunzione di cibo).

Giornata Mondiale del Diabete *Consigli nutrizionali*

Il diabete è una malattia che si verifica quando i livelli di glucosio (zucchero) nel sangue sono troppo alti.

Questo accade quando il corpo non è in grado di utilizzare correttamente l'insulina, un ormone prodotto dal pancreas che aiuta a regolare la glicemia.

L'insulina agisce come una "chiave" che permette al glucosio di entrare nelle cellule, dove viene utilizzato come fonte di energia. Quando il corpo non produce abbastanza insulina o non riesce a usarla efficacemente, il glucosio rimane nel sangue, portando a una glicemia elevata.



Tipologie di Diabete

Si distinguono diverse tipologie di diabete:

DIABETE TIPO 1 rappresenta circa il 5-10% dei casi di diabete a livello globale. È una condizione autoimmune in cui il sistema immunitario attacca le cellule beta del pancreas, che sono responsabili della produzione di insulina, rendendo necessaria la somministrazione di insulina esogena per il controllo della glicemia. I sintomi di solito compaiono rapidamente e sono abbastanza evidenti: sete intensa, perdita di peso improvvisa, stanchezza e sonnolenza.

DIABETE TIPO 2 è la forma più comune di diabete, rappresenta circa il 90-95% dei casi in tutto il mondo. È una malattia legata principalmente a stili di vita poco salutari, come l'obesità, la sedentarietà e una dieta ad alto contenuto di zuccheri e grassi. Questo tipo di diabete è particolarmente diffuso nei Paesi ad alto reddito, ma sta diventando sempre più prevalente anche nei Paesi in via di sviluppo. Il diabete mellito tipo 2 ha un esordio più sfumato e graduale, i sintomi sono inizialmente poco evidenti, successivamente insorgono sete intensa, minzioni frequenti, aumento dell'appetito, senso di affaticamento e vista sfuocata. La terapia si basa sulla correzione degli stili di vita ed eventuale somministrazione di antidiabetici orali.

DIABETE GESTAZIONALE condizione transitoria che può insorgere durante la gravidanza, soprattutto nel terzo e quarto trimestre. Le donne che hanno avuto diabete gestazionale sono a rischio di svilupparlo nelle gravidanze successive e hanno un aumentato rischio di insorgenza di diabete tipo 2 durante la vita.

DIABETE MONOGENICO raro, su base genetica.

DIABETE SECONDARIO AD ALTRA PATOLOGIA causato da alterata secrezione insulinica secondaria a patologie del pancreas (es. cirrosi, pancreatiti) o da terapie farmacologiche (es. cortisone).

L'alimentazione gioca un ruolo importante nella prevenzione e nel controllo del diabete. Adottare un'alimentazione equilibrata può fare una grande differenza nel mantenere i livelli di glucosio nel sangue sotto controllo e prevenire le complicazioni a lungo termine.

Strategie per il controllo della glicemia

Esistono alcune strategie che possono essere utili a tenere sotto controllo la glicemia:

- **Non saltare i pasti:** è fondamentale mangiare regolarmente per evitare fluttuazioni eccessive dei livelli di glucosio nel sangue. È quindi importante distribuire i pasti durante la giornata, con tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) ed eventualmente degli spuntini.
- **Mangiare in modo equilibrato:** Ogni pasto dovrebbe includere una fonte di carboidrati (come pasta, pane o riso), proteine (carne, pesce, uova, legumi) e abbondanti verdure. La varietà è importante, quindi cerca di alternare i cibi e di includere diverse tipologie di alimenti.
- **Preferire cibi freschi e integrali:** Scegli frutta fresca di stagione e aumenta il consumo di fibra, che aiuta a regolare la glicemia. Opta per cereali integrali come pasta, riso e pane, che rilasciano energia in modo più lento.
- **Limitare i grassi saturi e gli zuccheri:** Riduci l'assunzione di grassi animali (burro, lardo, margarina) e prediligi l'olio extravergine di oliva. Evita i dolci, le bevande zuccherate e i cibi ad alto contenuto di zuccheri semplici, come caramelle e merendine.
- **Evitare il consumo di bevande zuccherate come soft drink e succhi di frutta perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";**
- **Evitare il consumo di alcolici e superalcolici:** L'alcol può influenzare negativamente i livelli di zucchero nel sangue e interferire con il trattamento del diabete.
- **Mantenere uno stile di vita attivo:** L'esercizio fisico aiuta a migliorare la sensibilità all'insulina e a mantenere il peso sotto controllo



Composizione del pasto

Una delle regole più semplici ed efficaci per chi ha il diabete è quella di imparare a comporre ogni pasto seguendo la formula del piatto sano.

Questo metodo aiuta a bilanciare i nutrienti in modo che il pasto non solo fornisca energia, ma contribuisca anche a mantenere sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue.



La parte più grande del piatto (circa la metà) dovrebbe essere occupata da verdure, la fibra contenuta all'interno aiuta a rallentare l'assorbimento dello zucchero nel sangue, evitando i picchi glicemici.

La restante porzione di piatto dovrebbe essere occupata dalla frutta, che oltre a essere ricca di fibra contiene vitamine e sali minerali. È importante non eccedere con la quantità perché contiene zuccheri semplici che possono alzare il valore della glicemia.

Un'altra sezione del piatto (circa un quarto) dovrebbe essere dedicata alle proteine magre. Le proteine hanno l'effetto positivo di non far aumentare rapidamente la glicemia, e sono essenziali per la costruzione e riparazione dei tessuti. Preferire proteine magre come il pesce, e i legumi che sono anche ricchi di fibra.

Il restante quarto del piatto dovrebbe essere occupato da carboidrati complessi, che vengono digeriti lentamente, evitando picchi rapidi di glicemia. I carboidrati complessi includono pane, pasta, riso, orzo farro e altri cereali. Preferire cereali integrali, che forniscono energia duratura senza causare picchi glicemici.

Indice Glicemico (IG)

L'indice glicemico è un parametro che misura l'incremento della glicemia indotto dall'ingestione di una porzione di un determinato alimento a parità di contenuto di carboidrati. Ogni alimento ha un IG che viene confrontato con il glucosio o il pane bianco, che hanno un valore di IG pari a 100.

È generalmente espresso in termini percentuali; un alimento con un indice glicemico di 50% determina un innalzamento della glicemia pari alla metà di quello indotto dal glucosio oppure dal pane bianco.



Ad esempio, come riportato nell'immagine sopra, gli spaghetti integrali (in basso a sinistra) hanno un IG di 50%, questo valore è inferiore rispetto a quello degli spaghetti di semola bianca che hanno un IG di 65% (terza colonna, in centro). Di conseguenza, a parità di porzione, gli spaghetti integrali porteranno ad un minor innalzamento della glicemia durante il pasto rispetto agli spaghetti di semola bianca raffinati. Questo perché gli spaghetti integrali, contenendo più fibre, vengono digeriti più lentamente dal nostro organismo, rilasciando il glucosio in modo più graduale.

L'indice glicemico (IG) degli alimenti può essere influenzato anche dalla cottura. La cottura, infatti, può alterare la struttura dei carboidrati, influenzando la loro digeribilità e, di conseguenza, la risposta glicemica. Esempio: le carote crude hanno un IG di 30%, quando vengono sottoposte a cottura i carboidrati diventano più digeribili e facilmente assimilabili portando l'IG a 60%. Altro esempio è la cottura della pasta: una pasta cotta "al dente" ha un indice glicemico più basso rispetto a una pasta troppo cotta che risulta più facilmente assimilabile.

Movimento

Oltre ad una corretta alimentazione è importante l'attività fisica. Fare del movimento regolare aiuta a migliorare la sensibilità all'insulina, permettendo al corpo di utilizzare meglio l'insulina stessa. Inoltre, muoversi aiuta a controllare il peso, ridurre lo stress e migliorare la salute in generale.

L'attività fisica non deve essere necessariamente intensa, ma dovrebbe essere frequente e costante.

Strategie per introdurre del movimento quotidiano possono essere: fare delle lunghe passeggiate un paio di volte a settimana, salire le scale invece di usare l'ascensore, andare al lavoro a piedi o in bicicletta



Nutrizione in Pillole

Giornata Mondiale del Diabete

Novembre 2024

Informazioni tratte da:
Standard Italiani per la cura del Diabete Mellito 2018 AMD- SID
Osservatorio Grana Padano
Diabete Italia
Harvard T.H. Chan School of Public Health
Società Italiana di Diabetologia

Rubrica a cura della
UOS Nutrizione Clinica
D.ssa Michela Barichella

Dietiste
D.ssa Chiara Pusaani
Dott.ssa Valentina Romano
D.ssa Miriam Castelli
D.ssa Francesca Platerote

Progetto grafico a cura
dell'Ufficio Comunicazione
D.ssa Danilla Castoldi

Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Gaetano Pini

150°
1974-2024

