

Diabete: alcuni consigli per migliorare lo stato di salute

Nei colloqui quotidiani avuti con diversi pazienti abbiamo notato numerose lacune in fatto di autogestione del diabete. Per questo proponiamo alcuni semplici ma utili consigli da ricordare.

Mantenere e recuperare un peso ragionevole: il soprappeso, o peggio l'obesità, da sempre sono considerati tra i principali fattori di rischio per le persone con diabete. Abbassare solo il 5% del peso porta molti benefici, in particolare nel controllo della glicemia, della pressione arteriosa e dei grassi nel sangue. I primi rimedi vanno trovati in una corretta alimentazione (non fai da te) ricca di fibre e a basso indice glicemico e da una costante attività fisica. È importante che la perdita di peso in eccesso sia graduale e a carico della parte grassa e non di quella muscolare. Così come è importante ricordare che le diete troppo restrittive che portano ad una rapida perdita di peso sono destinate al fallimento (il cosiddetto effetto yo-yo) se non sono accompagnate da un regolare esercizio fisico per preservare la fascia muscolare.

Distribuire i pasti nella giornata: diversi studi hanno dimostrato che consumare pasti piccoli e frequenti producono risultati migliori per controllare la glicemia e il colesterolo piuttosto che assumere la stessa quantità di cibo in due soli pasti abbondanti. La raccomandazione (che vale per tutti) è di non saltare i pasti e per le persone con diabete è bene non saltare la colazione, fare lo spuntino a metà mattinata e la merenda pomeridiana; solo in alcuni casi e almeno a distanza di due ore dopo una cena leggera è possibile assumere uno piccolo spuntino prima di andare a letto. L'assunzione frequente di cibo suggerisce di mantenere una buona igiene orale per evitare la fermentazione di residui a contatto con i denti.

I principali costituenti dei pasti: notoriamente i **cereali** costituiscono una base importante dei pasti principali; sono consigliabili porzioni moderate da accompagnare al consumo di verdura e frutta. Molto consigliato il ricorso ai cosiddetti piatti unici a base di cereali o di legumi (pasta e fagioli, minestre d'orzo o di riso) che recuperano la quota proteica nell'economia del pasto completo. La frutta secca oleosa (mandorle, arachidi, anacardi, pinoli, pistacchi ...) contiene proteine di buona qualità che possono sostituire in modo misurato (o integrare quella dei cereali). I cibi animali sono considerati quale alternativa ai legumi con una sicura preferenza per il pesce. Quanto alle uova si può liberamente consumare il bianco, magari per buone frittate con verdure. Riguardo alle carni sono da preferire quelle bianche per evitare il deposito di ferro contenuto in quelle rosse.

I grassi o lipidi: quelli **saturi** risultano dannosi per le arterie e tendono ad alzare il colesterolo nel sangue. La loro presenza è segnalata nelle carni bovine e nel latte e suoi derivati. Quelli **monoinsaturi** non danneggiano le arterie e non modificano il livello di colesterolo. Di solito sono contenuti nei cibi vegetali e nell'olio d'oliva e sono consigliati per il diabetico. I grassi **polinsaturi** abbassano il colesterolo, soprattutto se utilizzati insieme all'assunzione di alimenti ricchi di fibra. Si trovano nei cibi vegetali e negli oli di semi che però presentano alterazione se fritti o conservati male. Tra i cibi animali fa eccezione il pesce che presenta un elevato contenuto di acidi polinsaturi particolarmente protettivi: i cosiddetti acidi grassi **omega-3**. Un'altra categoria, alquanto pericolosa, sono i cosiddetti **trans** (solidi a temperatura ambiente) che si trovano negli oli usati per friggere e nelle catene di fast-food. Il loro consumo tende ad aumentare il colesterolo LDL (*colesterolo cattivo*) a scapito di quello *buono* HDL.

I carboidrati: rappresentano i principali principi nutritivi da cui ha origine il glucosio. La loro quota di consumo giornaliero è prevista tra il 50 e il 60%, meglio se si preferiscono quelli complessi e a indice glicemico meno elevato (pasta, avena, orzo, pane (meglio poco e integrale) magari arricchito con chicchi di soia, di avena o di orzo. Negli anziani il loro consumo deve essere contenuto (rispetto ai giovani) perché presentano un consumo energetico inferiore. Gli zuccheri semplici vanno limitati a quelli già presenti negli alimenti, mentre andrebbero evitati gli alimenti con zucchero aggiunto (sciroppi, caramelle, marmellate e soprattutto le bibite zuccherate).

Fibra alimentare: si trova solo nei cibi vegetali ed è fondamentale per il controllo del peso corporeo e della glicemia; da preferire quella solubile presente maggiormente in orzo e avena, nei carciofi, melanzane, puntarelle e cicoria, nelle prugne, cotogne e pesche. Una buona abitudine è consumare *almeno* tre-quattro volte la settimana una porzione di legumi e tutti i giorni –in più pasti– porzioni di verdure crude e cotte. Anche la frutta apporta una discreta quantità di fibra, anche solubile e meglio non matura (da evitare fichi, banane, datteri, uva, cachi e frutta tropicale).

Indice glicemico: esprime la differente velocità con cui i carboidrati assunti elevano la glicemia; l'indice di ciascun cibo è rapportato a quello di una pari quantità di carboidrati in cui tale indice è convenzionalmente posto a 100 (di solito il pane bianco).

Carico glicemico: è un parametro ancora più importante e si ottiene moltiplicando la quantità di carboidrati contenuti in un alimento per il rispettivo indice glicemico. Si considera alto un carico glicemico **superiore a 20**, **medio da 11 a 19**, **basso sotto 10**. Per mantenere i livelli ottimali è, dunque, importante fornirsi delle relative tabelle (in libreria o internet) in modo da poter scegliere tra quelli di minor carico rispetto alle proprie preferenze.

Sale: questo alimento, come è noto, contiene sodio il quale favorisce l'ipertensione peggiorando la funzionalità renale. Vanno pertanto evitati cibi insaccati e inscatolati, conserve in salamoia o sott'aceto; opportuno ridurre la salatura dell'acqua di cottura. Buona abitudine è evitare di mettere la saliera a tavola. È giusto ricordare che è abbastanza facile rieducare il proprio gusto con cibi meno salati tanto da farli sembrare, in poco tempo, nuovamente saporiti come in precedenza.

A.D. - Corso di Porta Nuova, 23 - 20121 Milano

Iscritta al Registro Regionale del Volontariato: Foglio 629 - n° 2513 - Cod. Fiscale 97226520159

C/C Postale 43489202 - Banca Commercio & Industria - IBAN IT85K05048017940000000 34111

Tel/Fax: 02.63632775 - Cell 328.4540498 e-mail: info@amicideldiabetico.org - sito: www.amiciamicideldiabetico.org

[amiciamicideldiabetico.org](http://www.amiciamicideldiabetico.org)

Facebook: [amicideldiabetico](https://www.facebook.com/amicideldiabetico) - Twitter: [amicideldiabetico](https://twitter.com/amicideldiabetico)