

**COME OTTENERE IL
CONTROLLO GLICEMICO
CON UNA CORRETTA
ALIMENTAZIONE**

American Diabetes Association

“Principi nutrizionali basati su evidenze e raccomandazioni per il trattamento e la prevenzione del diabete e relative complicanze” (2002)

**La terapia medica nutrizionale (MNT)
rappresenta una componente essenziale
della gestione della malattia diabetica e
del suo auto-controllo**

Una corretta Terapia Nutrizionale è indispensabile per raggiungere e mantenere un buon controllo metabolico e per prevenire le complicanze croniche del diabete

Dieta per diabetici = Dieta equilibrata

Diabete Tipo 1

**Conoscere,
Scambiare, Contare
i Carboidrati**

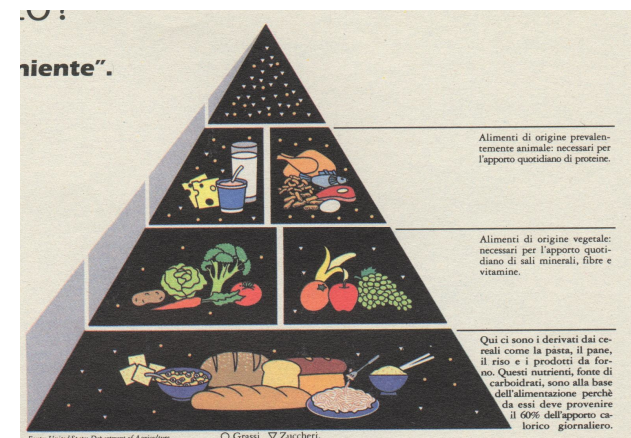
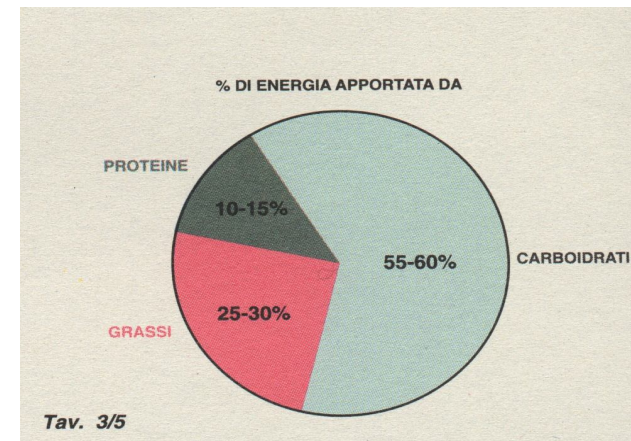
Diabete Tipo 2

**Attenzione al peso,
attenzione ai grassi**

DIETA EQUILIBRATA

Proteine	0.6-0.8 g/kg
Lipidi	< 30%
Rapporto S/M/P	1:1:1
Carboidrati	55-60%
Colesterolo	< 300 mg/die
Fibre	20-40 g/die

Calorie: quelle necessarie per ottenere
il peso corporeo "sano"



Grazie per l'attenzione

Buon lavoro
a tutti

E' proprio qui che
iniziano i problemi

....

Perchè è così difficile
seguire la dieta?

La fame

BI OLOGI CA

- 1) "da digiuno" = deficit di nutrienti
=attivazione di ormoni/neurotrasmettitori
 oressizzanti
- 2) "languore"
- 3) indotta da ipoglicemia

MA ... questo non basta a rendere difficile
 la vita al diabetico

Il cibo deve soddisfare le esigenze nutritive,
ma nell'uomo la sua assunzione è
influenzata anche da altri fattori:

Fattori sociali:
mangiare insieme è
diventato un modo di
relazionarsi con gli
altri



Il cibo deve soddisfare le esigenze nutritive,
ma nell'uomo la sua assunzione è
influenzata anche da altri fattori:

Fattori psicologici:

l'assunzione di cibo è
spesso motivata da
particolari stati d'animo
(ansia, noia, nervosismo,
depressione, solitudine)



Il cibo può rappresentare il principale strumento per rispondere alle diverse esigenze infantili, il bimbo però abituandosi a riceverlo in maniera indipendente dai suoi bisogni, può diventare da un lato incapace di discriminare le sensazioni di fame e sazietà, dall'altro può sviluppare la tendenza ad usare passivamente il cibo ogniqualvolta si trovi a provare sensazioni sgradevoli



Il cibo deve soddisfare le esigenze nutritive,
ma nell'uomo la sua assunzione è
influenzata anche da altri fattori:

Fattori culturali: l'arte culinaria è parte
integrante della cultura di un popolo.



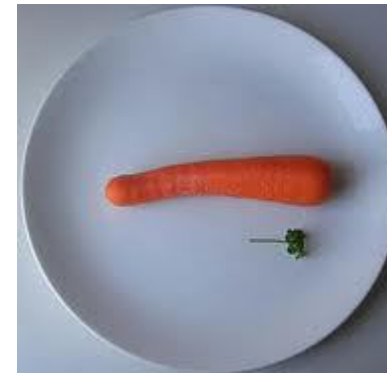
Il cibo deve soddisfare le esigenze nutritive,
ma nell'uomo la sua assunzione è
influenzata anche da altri fattori:

Fattori religiosi: digiuno, astensione da
determinati cibi. Pranzi/cene legati a
festività religiose.



Fattori edonistici: le scelte alimentari sono geneticamente rivolte verso cibi ad elevato contenuto energetico (grassi e zuccheri semplici) che originariamente avevano un vantaggio di sopravvivenza

Ma ... i grassi stessi fanno aumentare il loro consumo in quanto non forniscono sazietà nè a breve nè a lungo termine, a differenza di carboidrati, proteine e alimenti ricchi in fibre (“il paradosso dei grassi”)



Etimologicamente la parola

DIETA

significa:



“corretta stile di vita”

Oggi trasformata in:

***“Limitazione del cibo e/o
astinenza da certi particolari
cibi”***

**La dieta diventa la distinzione
tra**

“Cibi permessi” e “Cibi proibiti”

Questo rafforza il desiderio per i
cibi esclusi



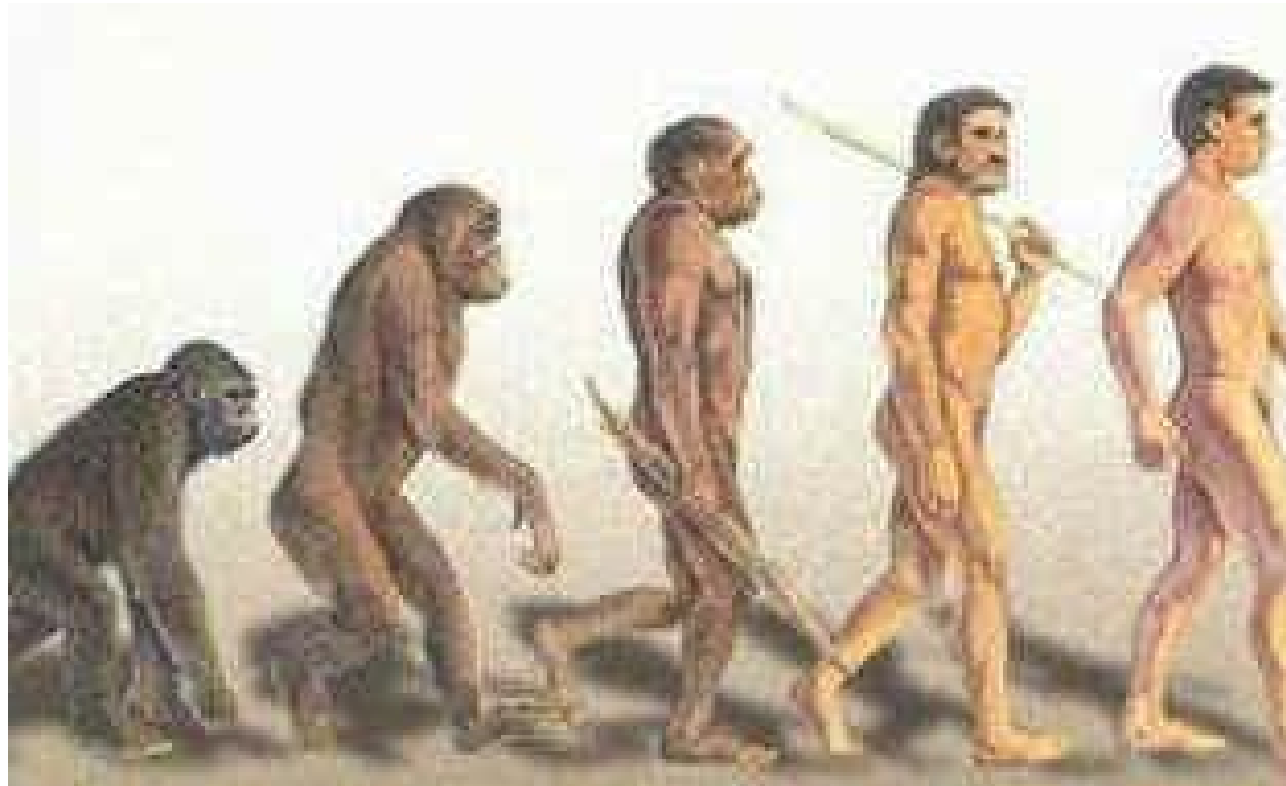
Il paziente è portato quindi a
“*sentirsi bravo*”
quando è capace di dominarsi
“*sentirsi un fallimento*”
quando cede al desiderio



Altri Fattori possibili

Fattori dietetici

LA TRANSIZIONE ALIMENTARE

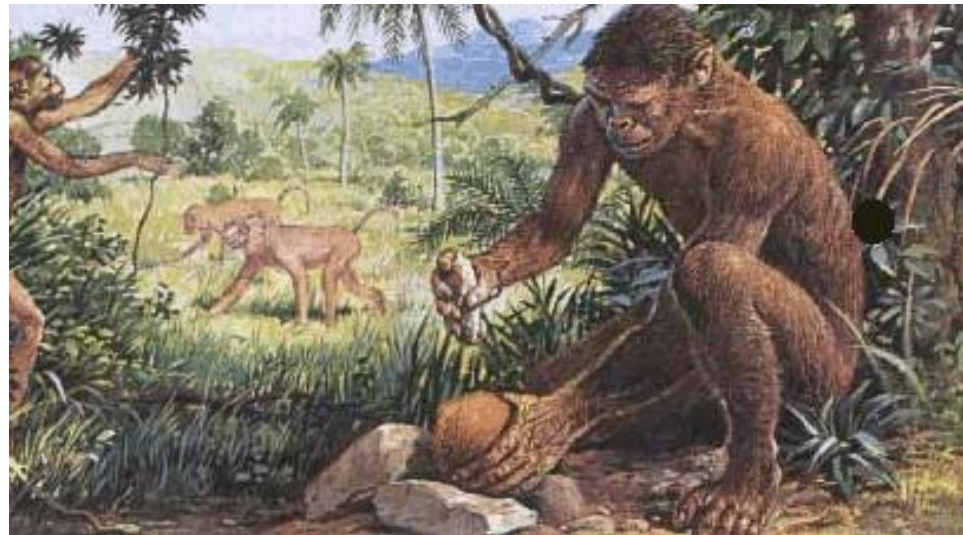


La alimentazione umana si è modificata nel tempo

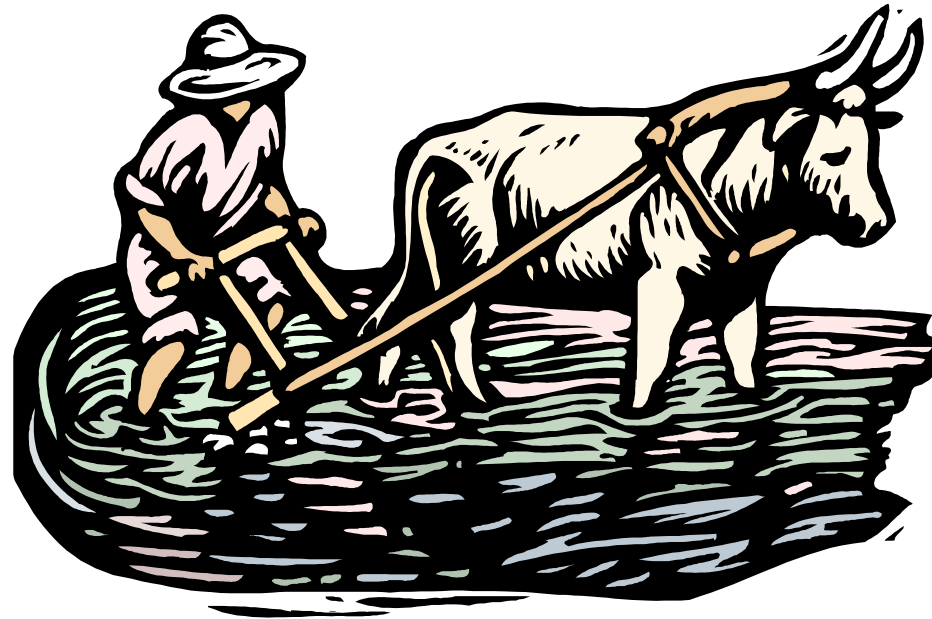
LA TRANSIZIONE ALIMENTARE

- **da una alimentazione ricca in cereali e ortaggi ad una alimentazione ricca in grassi e zuccheri semplici.**
- **Inoltre alcuni cambiamenti sociali hanno contribuito al fenomeno della transizione alimentare: aumento del reddito, diminuzione dei costi di grassi, urbanizzazione, emancipazione femminile, pubblicità e strategie di marketing**

Da una alimentazione ricca in cereali non raffinati e ortaggi ...



... All'utilizzo di cereali sempre più raffinati ...



... (e chi conosce l'indice glicemico ne sa qualcosa) ...

**... All'utilizzo sempre maggiore di zuccheri
semplici e grassi ...**



... Per non parlare delle porzioni ...

Bagel

Calorie difference: 210 calories



3-inch diameter
140 calories



6-inch diameter
350 calories

Cheeseburger

Calorie difference: 257 calories



333 calories



590 calories

Soda

Calorie difference: 165 calories



6.5 ounces
85 calories



20 ounces
250 calories

French Fries

Calorie difference: 400 calories



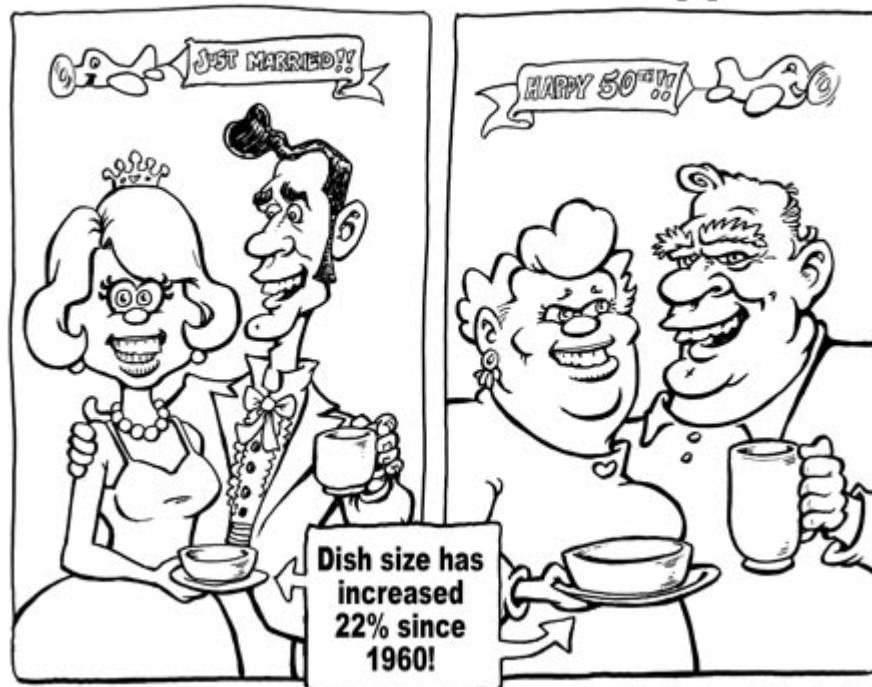
2.4 ounces
210 calories



6.9 ounces
610 calories

... o addirittura delle dimensioni dei piatti ...

Smaller Plates = Smaller Appetites



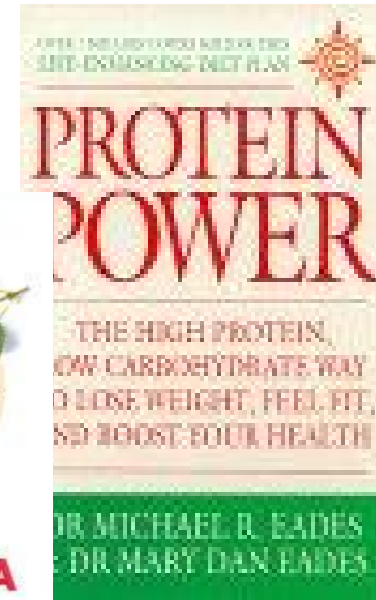
© 2010 Brian Wansink

Wansink *Physiology & Behavior*, 2010

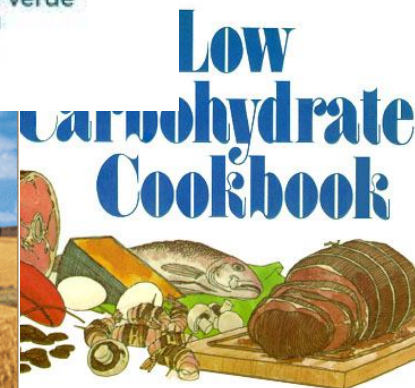
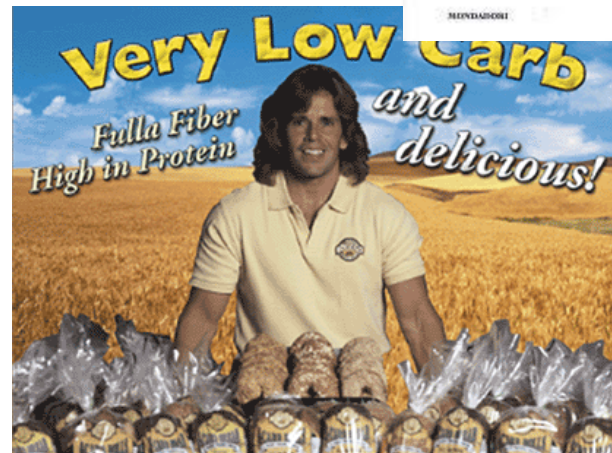
Il bombardamento mediatico



Mech



LA DIETA TISANOREICA e il suo cuore verde la Decottopia



LE DIETE DI MODA

La manipolazione industriale dei cibi



I costi

alimento	prezzo	
biancostato	4,49	
Carne trita	3,89	
Fagioli borlotti	3,89	
Rana pescatrice	33,5	
Finocchi tagliati	2,20	
branzino	15,9	
Peperoni bio	3,98	

L'ambiente sanitario

Non sempre la comunicazione tra gli operatori sanitari e il paziente è chiara

Spesso non si ha il tempo necessario da dedicare per spiegare tutte le implicazioni della terapia nutrizionale

Inoltre il processo di apprendimento richiede tempistiche differenti da persona a persona



— Non mi interessa se lei è medico da quindici anni! Io sono paziente da trenta!

Dato che il diabete mellito è una malattia cronica, la corretta alimentazione va portata avanti per tutta la vita.

Per tale ragione non è ...



Non mangiare questo !!!
Non mangiare quello !!!





Inoltre ...

**non ci sono
giochi di magia
o alchimie
particolari
da fare**

Si tratta invece di:

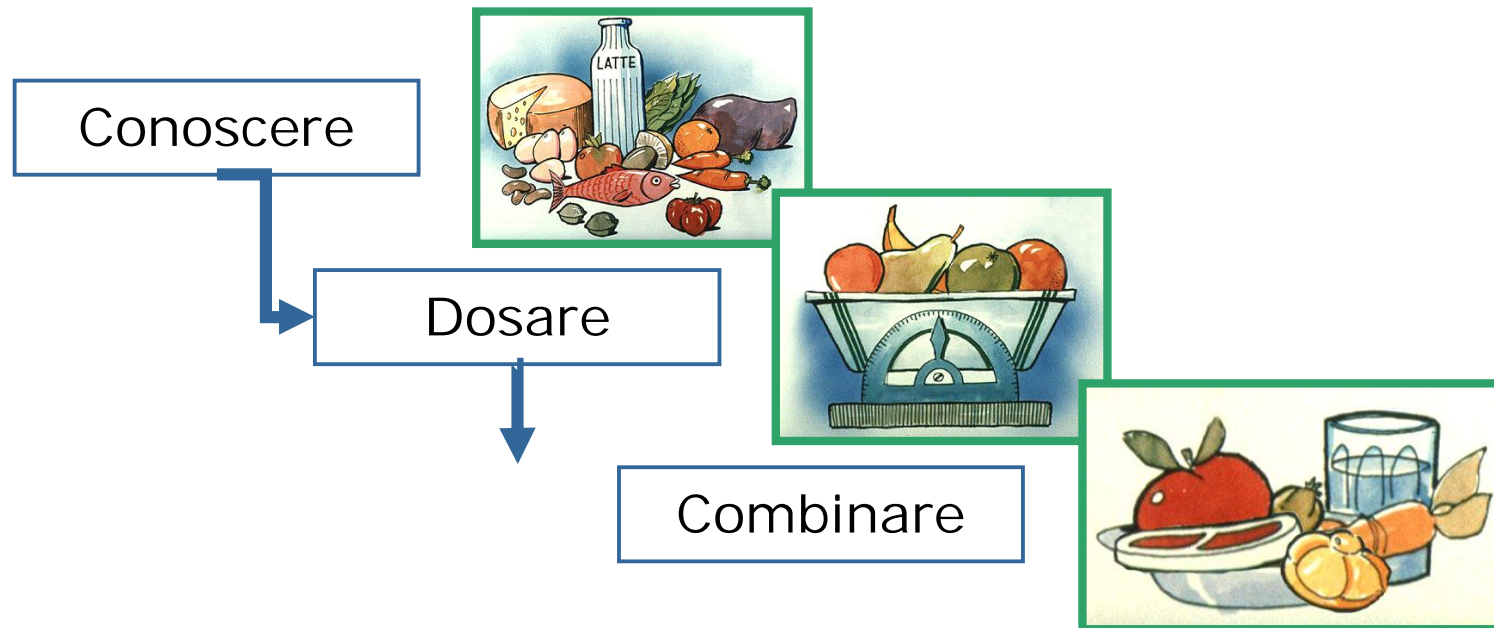
**... una alimentazione "sana":
ricca da un punto di vista nutritivo, non
aterogena e a valore calorico
controllato, ma allo stesso tempo pratica,
gradevole, ed adattabile ai gusti e alle
preferenze personali !.**



Raccomandazioni dietetiche per la malattia diabetica

Come é possibile seguire una dieta equilibrata?

È necessario **conoscere** gli alimenti, cioè le cose che mangiamo, per **dosarli** e **combinarli** nel migliore dei modi



Esistono 3 tipi di nutrienti

- **Zuccheri o carboidrati**
 - **Zuccheri semplici**
 - Zucchero da tavola
 - Miele
 - Caramelle
 - **Zuccheri complessi (carboidrati)**
 - Pane
 - Pasta
 - Riso
 - Patate
 - Ecc..
- **Proteine** (pesce, carne)
- **Grassi** (olio, burro, lardo, ...)

Esistono alimenti misti:

- Il **latte** contiene zuccheri semplici, grassi e proteine
- I **formaggi** contengono proteine ma anche molti grassi
- L'**uovo** contiene proteine nell'albume e grassi nel tuorlo
- La **frutta** fresca contiene fibra ma anche zuccheri semplici
- I **dolci** contengono molti zuccheri e molti grassi
- I **legumi** contengono carboidrati ma anche proteine
- I **prodotti da forno** (biscotti, merendine, pane in cassetta ecc...) che contengono zuccheri semplici, zuccheri complessi e grassi.

CARBOIDRATI

45 - 60%

fabbisogno calorico giornaliero

**NB. La quantità
di carboidrati ingeriti,
digeribili ed assorbibili
è più importante della qualità
(fonte o tipo)**



Il **saccarosio (zucchero) non eleva la glicemia più che gli amidi, non deve essere quindi vietato, ma conteggiato nell'apporto calorico totale e se necessario, neutralizzato dalla terapia farmacologica**

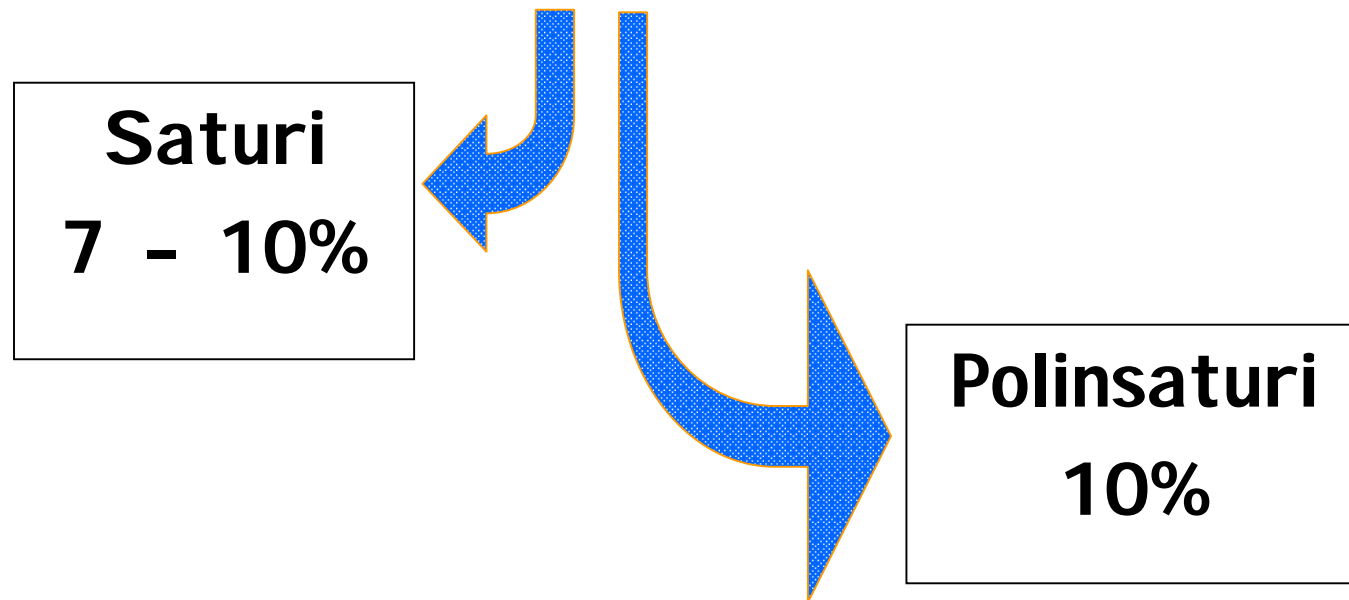
E' bene che non superi il 5% delle calorie totali.

E' comunque consigliabile l'uso come parte di pasti misti

LIPIDI

25 - 30%

fabbisogno calorico giornaliero



Colesterolo

200 - 300 mg/die

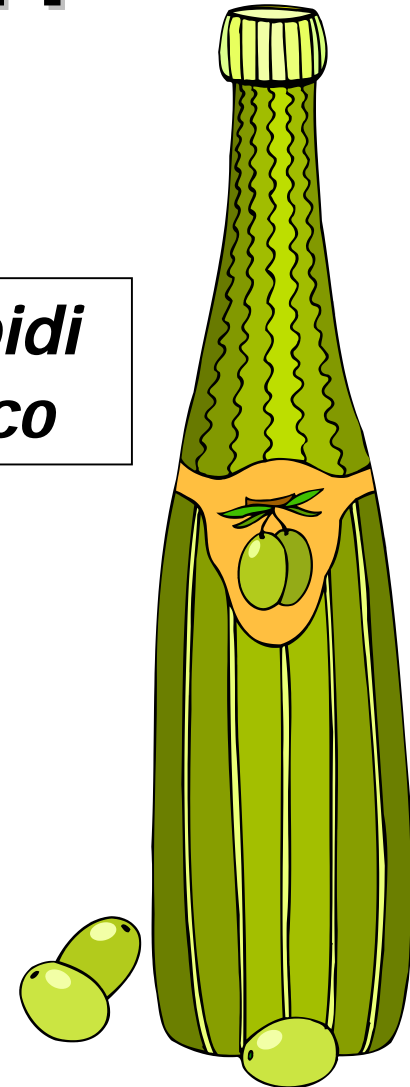
Grassi monoinsaturi

(ac. oleico dell'olio di oliva)



*Effetto neutro sia sui lipidi
che sul controllo glicemico*

**1/3 dell'introito
totale dei grassi con
la dieta**



Acidi grassi transinsaturi

LDL



HDL



Derivano dal processo di idrogenazione di acidi grassi polinsaturi

Contenuti in prodotti di
manifattura :
biscotti, dolci, cioccolata



**Limitarne
l'introito**

PROTEINE

10 - 20%

fabbisogno calorico giornaliero

Proteine

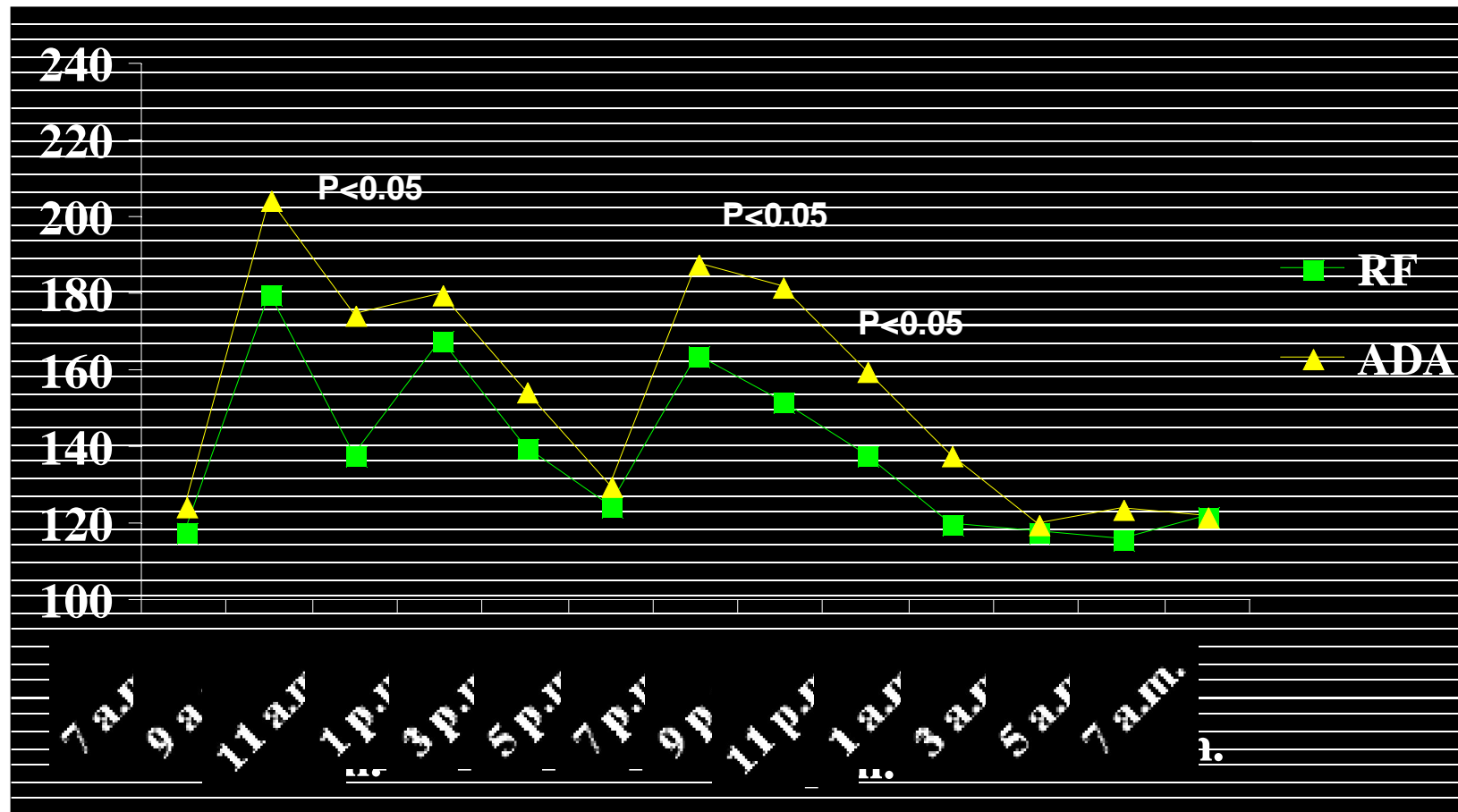
0.8 - 1.2 g/kg/die

LE FIBRE

**Come per qualsiasi soggetto,
nei diabetici è da raccomandare
l'uso di fibre.**

**Nel diabetico, in particolare,
riduce il picco glicemico
postprandiale.**

Profilo glicemico delle 24 ore durante l'ultimo giorno della Dieta RF e della Dieta raccomandata dall'ADA in pazienti diabetici tipo 2



*ADA = American Diabetes Association

M. Chandalia et al. NEJM 2000

BEVANDE ALCOLICHE

5 - 15 g di alcool al giorno

**Se non si superano tali quantità hanno
effetti positivi:**

- ❖ Effetto antiossidante**
- ❖ Riduce il rischio coronarico (aumento HDL)**
- ❖ Migliora la sensibilità insulinica**

BEVANDE ALCOLICHE

Al giorno

1 dose di alcolici per le donne

2 dosi per gli uomini

1 dose:

1 bicchiere di vino o

1 birra piccola o

1 bicchierino di
superalcolico

ATTENZIONE

Non assumere
alcol a stomaco
vuoto per il
rischio ipoglicemia

SODIO e ipertensione e diabete

Non ci sono studi clinici controllati rispetto al ruolo della restrizione del sodio nella dieta di soggetti ipertesi diabetici

**E' raccomandabile un uso
quotidiano di NaCl non > 6 g/die**

DOLCIFICANTI

I dolcificanti non sono dannosi se assunti secondo le dosi raccomandate giornaliere

Non dannosi:

- **Saccarina**
- **Aspartame**
- **Acesulfame K**

Possibilmente dannosi

Il fruttosio è controindicato perché può aumentare in modo significativo trigliceridi e ac. urico e stimola la produzione di glucosio da parte del fegato

NELLA DIETA EQUILIBRATA CI DEVONO ESSERE:

1) ADEGUATO APPORTO CALORICO

2) CORRETTA DISTRIBUZIONE

PERCENTUALE DEI NUTRIENTI

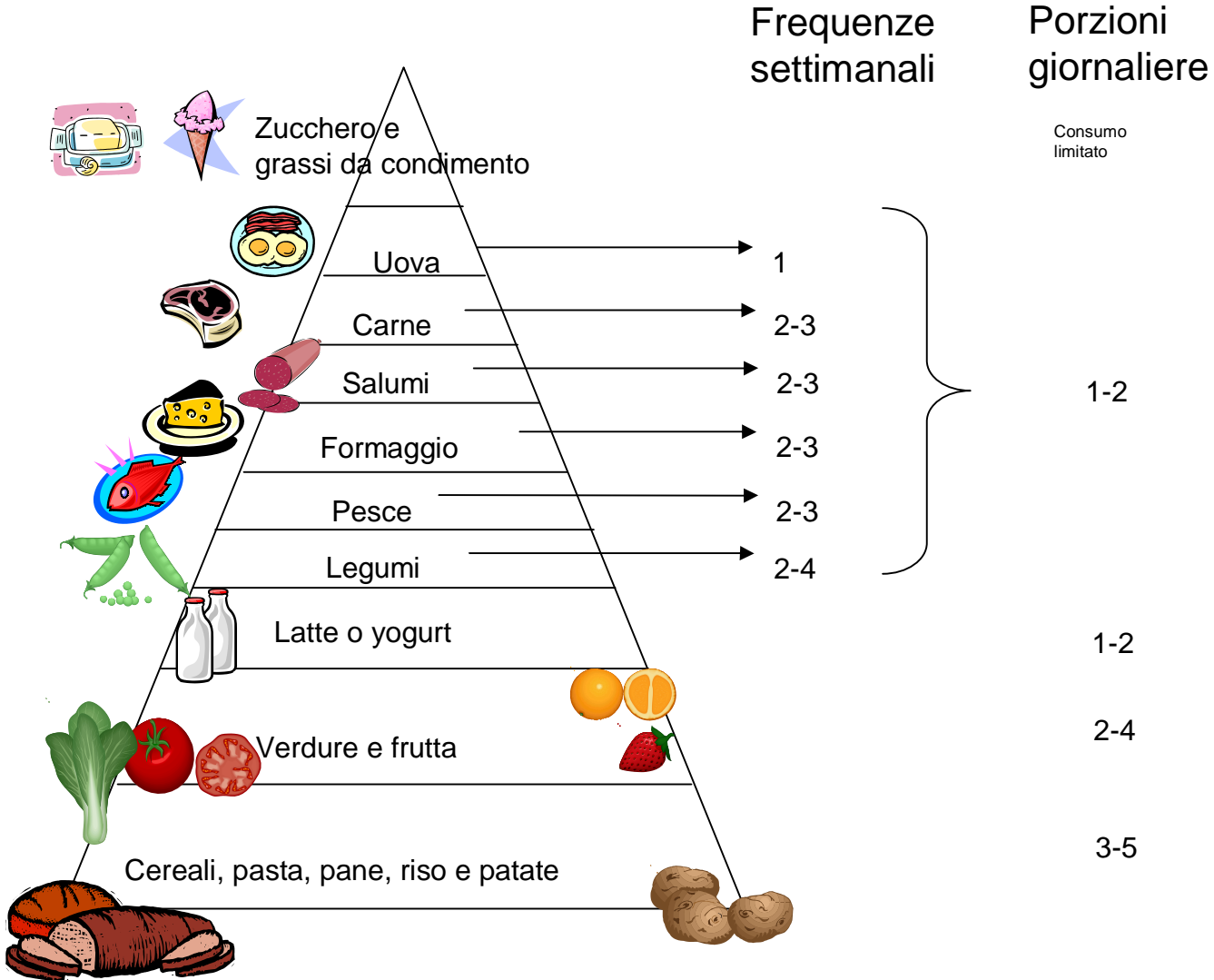
- **NELLA GIORNATA**
- **NEI SINGOLI PASTI**
- **NELLA SETTIMANA**

**Es.: Fabbisogno calorico di 2000
Kcal suddiviso in 3 pasti**

% Cal colazione	15 %	300
% Cal pranzo	45 %	900
% Cal cena	40 %	800

**MA... come si scelgono i cibi e
come devo comporre la mia dieta?**

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



Nel corso degli anni la terapia nutrizionale del diabete si è focalizzata sull'uso delle

“liste di scambio”

sistema basato sul raggruppamento di cibi con simile distribuzione dei nutrienti così che alimenti dello stesso gruppo potevano essere “scambiati” tra loro.

PRANZO

pasta g. 80 + pomodoro g. 80 + parmigiano g. 5

sostituibile da uno degli alimenti sotto indicati:

- g. 80 **riso o pasta all'uovo o pasta integrale**
 - g. 80 **risotto con asparagi, funghi, indivia, zafferano, ecc.**
 - g. 220 **gnocchi di patate**
 - g. 240 **polenta a cotto (g. 80 farina di mais)**
 - g. 100 **pane**
 - g. 120 **pane integrale**
 - g. 200 **patate + g. 50 pane**
-

petto di tacchino g. 80

sostituibile da uno degli alimenti sotto indicati:

- g. 120 **carni magre:** (agnello, cavallo, coniglio, lonza di maiale, vitello, vitellone magro, faraona, petto di pollo, capretto, cuore di bovino, lumache o carne di bovino in scatola)
 - g. 80 **carni semigrasse:** (fagiano, maiale, anatra, gallina, pollo, cervello di bovino o fegato di bovino)
 - g. 140 **pesce magro:** (acciughe, aragosta, calamaro, cozze, dentice, gamberi, luccio, merluzzo, ostriche, palombo, polpo, rombo, seppia, sogliola, tinca, trota, vongole o rane)
 - g. 80 **pesce semigrasso:** (anguilla, carpa, sarda, sgombro, tonno, triglia, salmone, salmone in salamoia o tonno in salamoia)
 - g. 60 **prosciutto crudo magro o speck magro o bresaola.**
-

verdura g. 150

sostituibile da:

- g. 150 **verdura di stagione cotta o cruda** (usare patate e legumi, in sostituzione della pasta o del pane, unicamente dove sono indicati)
-

mela g. 150

sostituibile da uno degli alimenti sotto indicati:

- g. 100 **banana, mandarini, caki, uva o centrifugato di mela**
 - g. 150 **ananas, pere, prugne, kiwi, mandaranci, fichi, spremuta di arancia o di pompelmo**
 - g. 200 **arance o ciliege**
 - g. 250 **albicocche, pesche, melone o pompelmo**
 - g. 300 **fragole**
 - g. 450 **cocomero**
 - g. 25 **pane**
 - g. 30 **pane integrale**
 - g. 24 **grissini**
 - g. 20 **crakers o fette biscottate**
-

pane g. 40

sostituibile da uno degli alimenti sotto indicati:

- g. 50 **pane integrale**
- g. 36 **grissini**
- g. 30 **crackers o fette biscottate**
- g. 150 **mela (vedere sostituzioni frutta) + g. 12 grissini**
- g. 150 **patate**
- g. 180 **puré**
- g. 30 **pasta o riso**



Grazie per l'attenzione!

PROSSIMI SEMINARI

29 OTTOBRE: “COME EVITARE
L’IPOGLICEMIA NEL DM2”
(d.ssa Veronelli)

26 NOVEMBRE: “CURARE L’OBESITA’
CON I NUOVI FARMACI” (Prof. Pontiroli)