

DIABETE DI TIPO 2: IL RUOLO DELLA DIETA E DELL'ATTIVITÀ FISICA NELLA PREVENZIONE E NELLA TERAPIA

Gli errori alimentari oltre a determinare aumento di peso o dimagrimento eccessivo con perdita di tessuto muscolare, sono responsabili di modificazioni metaboliche che giorno dopo giorno insidiano la nostra salute. **Il diabete di tipo 2** è una malattia metabolica correlata principalmente all'alimentazione scorretta e alla sedentarietà; la dieta e l'attività fisica, rappresentano il provvedimento terapeutico di prima scelta sia per la prevenzione che per la cura; l'adozione di uno stile di vita sano e attivo può prevenire infatti fino all'80% dei casi di diabete di tipo 2.

Il diabete di tipo 2 è una malattia cronica tra le più diffuse al mondo ed è caratterizzata da un aumento degli zuccheri nel sangue, da alterazioni del metabolismo dei grassi e delle proteine e, a lungo andare, da complicazioni che possono interessare la vista, i reni, il sistema nervoso periferico, il cuore e l'apparato circolatorio.

La dieta deve essere finalizzata al raggiungimento di alcuni obiettivi quali:

- il ripristino dei normali valori glicemici, del colesterolo e dei trigliceridi;
- il raggiungimento e/o il mantenimento del peso corporeo desiderato;
- la prevenzione delle complicanze d'organo.

Va sottolineato che la perdita di peso, in caso di sovrappeso, è un obiettivo essenziale per ottenere risultati migliori e più duraturi e per ridurre l'impiego di farmaci. Naturalmente la dieta deve essere personalizzata e studiata in relazione a fattori individuali quali il sesso, l'età, il peso corporeo, l'occupazione, l'attività fisica ed eventuali altre attività associate. In caso di gravidanza, allattamento e di eventi patologici quali malattie infettive o interventi chirurgici il programma alimentare deve essere adattato alle esigenze nutrizionali specifiche.

Nella pianificazione dietetica si dovranno valutare quindi due parametri importanti: il fabbisogno calorico e la composizione qualitativa degli alimenti. L'apporto calorico è finalizzato al raggiungimento e al mantenimento del peso corporeo desiderato, sarà quindi normocalorico per i soggetti con peso normale e ipocalorico per i soggetti in sovrappeso.

La composizione della dieta deve essere varia ed equilibrata, come per il resto della popolazione: la Dieta Mediterranea rappresenta il modello alimentare di riferimento. Deve prevedere una percentuale di carboidrati totali che deve essere compresa tra il 45/60% di cui il 15% sarà costituito da zuccheri, compresi quelli naturalmente contenuti negli alimenti.

È importante che il pane, il riso e la pasta, siano integrali per la presenza della fibra alimentare ed è altrettanto importante variare la qualità dei cereali introducendo il farro, l'orzo, l'avena, il grano saraceno, la quinoa, ecc, che sono naturalmente ricchi di fibra. La fibra alimentare è rappresentata da una varietà di molecole con differenti proprietà chimico-fisiche che non viene digerita e arriva nell'intestino sostanzialmente immodificata; il suo utilizzo è comunque molto importante perché favorisce una buona funzionalità intestinale attraverso il suo effetto prebiotico, cioè viene fermentata da parte dei microorganismi intestinali con conseguente formazione di sostanze benefiche per l'organismo.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Oltre a ciò, nel paziente diabetico, ma anche nel paziente in sovrappeso, la fibra è utile perché aumenta il senso di sazietà e riduce l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi. In generale, si consiglia di assumerne 25/30 grammi al giorno che corrisponde circa a 5 porzioni di frutta e verdura, più almeno due porzioni di cereali integrali (pane, pasta, riso, ecc).

I grassi non dovrebbero fornire più del 30% dell'apporto calorico. In particolare, i grassi saturi che sono fra i principali responsabili delle complicanze aterosclerotiche, non dovrebbero superare il 10%.

Dall'alimentazione verranno quindi esclusi i cibi ricchi di grassi oltre attività associate. In caso di gravidanza, allattamento e di eventi patologici quali malattie infettive o interventi chirurgici il programma alimentare deve essere adattato alle esigenze nutrizionali specifiche.

Nella pianificazione dietetica si dovranno valutare quindi due parametri importanti: il fabbisogno calorico e la composizione qualitativa degli alimenti. L'apporto calorico è finalizzato al raggiungimento e al mantenimento del peso corporeo desiderato, sarà quindi normocalorico per i soggetti con peso normale e ipocalorico per i soggetti in sovrappeso.

La composizione della dieta deve essere varia ed equilibrata, come per il resto della popolazione: la Dieta Mediterranea rappresenta il modello alimentare di riferimento. Deve prevedere una percentuale di carboidrati totali che deve essere compresa tra il 45/60% di cui il 15% sarà costituito da zuccheri, compresi quelli naturalmente contenuti negli alimenti.

È importante che il pane, il riso e la pasta, siano integrali per la presenza della fibra alimentare ed è altrettanto importante variare la qualità dei cereali introducendo il farro, l'orzo, l'avena, il grano saraceno, la quinoa, ecc, che sono naturalmente ricchi di fibra.

La fibra alimentare è rappresentata da una varietà di molecole con differenti proprietà chimico-fisiche che non viene digerita e arriva nell'intestino sostanzialmente immodificata; il suo utilizzo è comunque molto importante perché favorisce una buona funzionalità intestinale attraverso il suo effetto prebiotico, cioè viene fermentata da parte dei microrganismi intestinali con conseguente formazione di sostanze benefiche per l'organismo.

Oltre a ciò, nel paziente diabetico, ma anche nel paziente in sovrappeso, la fibra è utile perché aumenta il senso di sazietà e riduce l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi. In generale, si consiglia di assumerne 25/30 grammi al giorno che corrisponde circa a 5 porzioni di frutta e verdura, più almeno due porzioni di cereali integrali (pane, pasta, riso, ecc).

I grassi non dovrebbero fornire più del 30% dell'apporto calorico. In particolare, i grassi saturi che sono fra i principali responsabili delle complicanze aterosclerotiche, non dovrebbero superare il 10%.

Dall'alimentazione verranno quindi esclusi i cibi ricchi di grassi .

UN ESEMPIO DI RICETTA

PASTA E FAGIOLI

L'associazione dei legumi con i cereali rappresenta un piatto unico per eccellenza, ricco di proteine di origine vegetale di buona qualità. I legumi inoltre hanno un basso indice glicemico e, se assunti con la pasta e il riso, come nel caso della pasta e fagioli, rallentano l'assorbimento dei carboidrati modulando la risposta della glicemia. La pasta e fagioli inoltre ha un basso contenuto lipidico (ed è priva di acidi grassi saturi) e un buon contenuto di fibra. Si può consumare calda oppure tiepida e in genere è ancora più buona il giorno dopo.

Ingredienti per 4 persone:

- Fagioli borlotti o cannellini lessati - 400 g
- Ditalini o spaghetti integrali (spezzati) - 250 gr
- Brodo vegetale - 1,5 lt
- Carote - 2
- Costa di sedano - 1
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro o tre cucchiari di passata di pomodoro
- Rosmarino e salvia - q.b.
- 1 spicchio di aglio
- Sale e pepe – q.b.
- Olio extravergine di oliva (EVO) - q.b.

1. Fai un trito di aglio, salvia e rosmarino e taglia a pezzetti il sedano e la carota.

2. In una casseruola capiente versa l'olio evo e aggiungi il trito di verdure e aromi per farli insaporire e aggiungi un filo di brodo caldo. A discrezione si può aggiungere un cucchiaino di concentrato di pomodoro o della passata di pomodoro.

3. Ora fai saltare i fagioli borlotti (o cannellini) precedentemente lessati nel sughetto, tenendone da parte meno della metà e continua la cottura.

4. Coi fagioli rimasti ottieni una crema schiacciandoli con la forchetta oppure frullandoli con il mixer ad immersione.

5. Aggiungi la purea di fagioli al resto della minestra e diluisci con il restante brodo, mescola e porta a bollore.

6. Aggiungi, a questo punto, la pasta (ditalini o spaghetti o quella che si preferisce) e segui i tempi di cottura indicati sulla confezione.

7. Impiatta con un filo di olio di crudo e un pizzico di pepe.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana