



A.D.I.M.I. ASSOCIAZIONE DIABETICI DEL MIRANESE  
Sede: C/O Servizio Diabetologico O.C. : via. Luigi Mariutto 13—30035 Mirano (VE)  
ONLUS:" VE0208" Recapito tel. 041/5794660 C/C Postale A.D.I.M.I.: n°17754300 C.F. :  
90042480278 Sito : [www.adimi.org](http://www.adimi.org) e-mail : [info@adimi.org](mailto:info@adimi.org)

FOTOCOPIATO IN PROPRIO

**MAGGIO 2012**

La legge Regionale n° 24 dell' 11.11.2011 riconosce che "le Associazioni dei pazienti diabetici svolgono un ruolo importante nella divulgazione e nell'informazione sul diabete, nell'educazione dei pazienti e nel funzionamento delle U.O. di diabetologia.

L'attività divulgativa si esprime con la produzione e/o distribuzione di materiale informativo, nell'organizzazione di conferenze ai cittadini, nella pubblicazione di periodici di informazione dedicate ai pazienti e si svolge parallelamente o integrata con quella svolta dal team diabetologico di cui talora i volontari entrano a far parte".

E' per questo che l'ADIMI organizza conferenze nel territorio che operano sulla **prevenzione primaria** del diabete: sono rivolte principalmente ai diabetici, ma anche ai soggetti a rischio di diventarlo, ed hanno l'obiettivo di modificare in maniera permanente il loro stile di vita per evitare le complicanze della malattia o la sua insorgenza.

La partecipazione a queste conferenze non è mai massiccia per le più svariate ragioni; per questo motivo attraverso il nostro giornale ed il sito [www.adimi.it](http://www.adimi.it) cerchiamo di raggiungere i diabetici o chiunque sia sensibilizzato al problema per seminare germi di conoscenza importanti che si affiancano all'educazione più specifica e strutturata degli specialisti del CAD.

**Noi vogliamo semplicemente contribuire alla divulgazione di contenuti che esperti del settore preparano per le conferenze.**

La conferenza è stata preparata dalle nostre collaboratrici (**dott.sse Laura Marinello e Federica Fardin**) ed effettuata a Caselle di Santa Maria di Sala in data 14.3.2012, sul tema :

## **PREVENIRE IL DIABETE :ALIMENTAZIONE CORRETTA**

La giusta alimentazione deve fornire un introito calorico corrispondente al fabbisogno energetico della persona, deve inoltre soddisfare la richiesta di tutti i nutrienti.

Obiettivi di un'alimentazione corretta sono:

- il controllo glicemico
- il controllo del peso corporeo
- il controllo della lipidemia
- la prevenzione ed il trattamento dei fattori di rischio o complicanze legate al diabete.

### **Il diabetico ha lo stesso fabbisogno calorico di una persona che non ha il diabete**

La terapia dietetica è molto simile nei due tipi di diabete anche se:

- per i diabetici di tipo 1 va posta maggiore attenzione all'apporto di carboidrati,
- per i diabetici tipo 2, spesso in sovrappeso, la dieta va calcolata in modo tale da favorire la riduzione del peso corporeo fino a livelli accettabili. Un semplice calo ponderale del 5-10% migliora il controllo metabolico con conseguente riduzione della glicemia, della pressione arteriosa ed il miglioramento del quadro lipidico

**La dieta deve tener conto dei gusti e delle preferenze individuali.**

**Composizione alimentare ottimale:**

50/60% Carboidrati

15/20% Proteine

30% Grassi

**CARBOIDRATI (4 CAL/GR): o zuccheri** una volta ingeriti si trasformano in glucosio, assicurano il funzionamento del cervello e forniscono ai muscoli l'energia necessaria per uno sforzo di breve durata. Se ingeriti in eccesso rispetto al fabbisogno del momento, vengono immagazzinati sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli. Il resto si trasforma in grasso.

Sono consigliati quelli a basso indice glicemico associati a fibre (in questo caso la quota di carboidrati nella dieta può arrivare al 60% delle calorie totali).

E' bene sostituire lo zucchero con dolcificanti senza valore nutritivo.

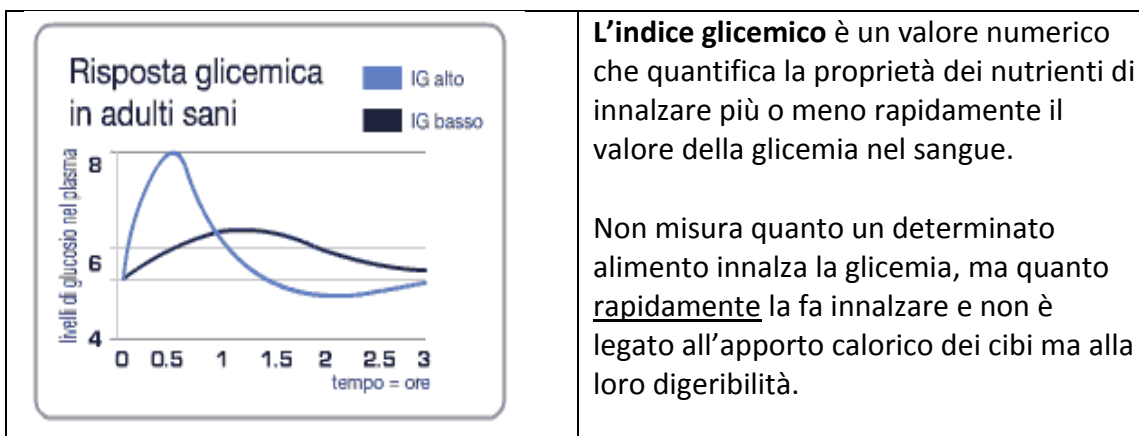
**Da evitare:**

Zucchero, miele, prodotti dolciari raffinati che contengono una grande quantità non solo di zucchero ma anche di grassi (biscotti, snack, merendine, gelati, dolci preconfezionati, paste), cioccolato, marmellata; primi piatti elaborati preparati con un eccesso di condimenti grassi; pizze elaborate, frutta secca perché ricca di grassi, frutta sciroppata, banane, mandarini, uva, melograno, fichi, cachi o loti; evitare i succhi di frutta e le bevande zuccherate in genere.

**Le verdure** contengono circa il 5% di zuccheri

**La frutta** contiene dal 6 al 15% di zuccheri.

**ALIMENTI CONSIGLIATI:** Primi piatti semplici; pasta e riso possibilmente integrali abbinati per esempio a pomodoro o verdure (non esagerare con le dosi di pasta e riso). Preferire alimenti a basso indice glicemico.



Gli zuccheri semplici come la frutta, la marmellata, il miele... sono facilmente digeribili pertanto vengono rapidamente assimilati dall'organismo provocando un rapido innalzamento della glicemia.

Gli zuccheri complessi (pane, pasta, cereali, riso, patate...), sono più lenti da digerire, pertanto provocano un ritardo nell'innalzamento della glicemia; il rialzo glicemico maggiore si può presentare dopo circa 1 ora dal pasto.

## GRASSI (9 CAL/GR)

Essi rappresentano l'energia di scorta che verrà utilizzata in caso di attività fisica prolungata o in caso di digiuno.

È utile sapere che i grassi contenuti negli alimenti, non sempre sono visibili, ma possono essere nascosti in cibi come: carne, pesce, uova, formaggi, latte...

**Pertanto:** Limitare l'apporto di grassi visibili come il burro, l'olio, il lardo, la panna... e limitare anche i cibi contenenti grassi nascosti. Preferire l'utilizzo di condimenti a base di grassi vegetali (grassi insaturi come: olio di oliva, olio di semi di girasole e di mais).

## PROTEINE (4 CAL/GR)

Le proteine provengono da due origini:

- Animale: carne, pesce, formaggi, latte, uova.
- Vegetale: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli. Questi cibi sono anche ricchi di carboidrati, pertanto la loro quantità deve essere regolata.

Rappresentano per l'organismo i pezzi di ricambio, importanti per i giovani che devono crescere e per gli adulti perché le proteine sono utili per il rinnovo cellulare.

Il loro apporto pertanto deve essere definito in funzione dell'età perché, se viene superata la quantità consigliata, si rischia di sovraccaricare i reni.

**VINO E ALCOLICI (Alcol: 7cal/gr)** L'alcol contiene più calorie dello zucchero, quasi le stesse calorie dei grassi, quindi: **fa ingrassare**. Bere un bicchierino di grappa è come mangiare un piatto di pasta.

**Un bicchiere di vino** (150 ml) al massimo due può essere bevuto a pasto purché non ci siano altre controindicazioni al di fuori del diabete. Non deve essere assunto a digiuno perché può essere causa di ipoglicemie in quanto blocca il rilascio del glucosio da parte del fegato.

**La birra** contiene meno alcol del vino ma contiene maltosio che è uno zucchero, pertanto sarebbe utile non farne uso.

## FIBRE

Per migliorare i profili glicemici della giornata è molto importante la loro assunzione durante i pasti perché determina una riduzione del picco glicemico post-prandiale e migliora la sensibilità all'insulina, ciò potrebbe anche favorire una riduzione della terapia farmacologica. Il consumo giornaliero dovrebbe aggirarsi tra i 20-35 gr. circa.

Sono presenti negli alimenti di origine vegetale: frutta, verdura, legumi, alimenti integrali.

**Caratteristiche principali:**

- **effetto di sazietà:** (grazie alla loro proprietà di gonfiarsi formando un gel viscoso) provocano senso di sazietà; pertanto i prodotti ricchi di fibre grezze possono essere indicati come coadiuvanti nelle diete dimagranti;
- **effetto meccanico sull'intestino:** se assunte in quantità adeguata (circa 15 gr. giornaliere), favoriscono la peristalsi, cioè il transito e l'eliminazione dei residui della digestione.
- **Effetto barriera:** grazie alla formazione di un gel viscoso, rallentano l'assorbimento di grassi e zuccheri con conseguente minor richiesta di insulina.  
Inoltre sono ricche in sostanze antiossidanti come la vitamina C, A o carotenoidi che proteggono le arterie.

### DEVE SAPERE CHE:

**L'acqua: non apporta calorie.** Il nostro corpo contiene il 60-70% di acqua, questa concentrazione è indispensabile per un buon funzionamento dell'organismo. Utile l'assunzione di 1,5-2 litri al giorno.

**Le bibite commerciali:** contengono zuccheri aggiunti, pertanto sono da evitare ad eccezione delle bibite "light" che sono rese dolci con le essenze naturali della frutta. I succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, contengono lo zucchero della frutta, pertanto possono essere assunti in sostituzione dello spuntino.

**I prodotti dietetici:** sono prodotti alimentari che permettono un risparmio calorico. Indispensabili quando si segue una dieta ipocalorica ma non risolvono del tutto il problema dieta.

**I dolcificanti artificiali:** sono prodotti da utilizzare in sostituzione dello zucchero, alcuni contengono calorie come il fruttosio e il sorbitolo (4cal/gr), altri non ne contengono e sono: l'aspartame, e la saccarina.

### REGOLE IMPORTANTI

- Quasi tutti i cibi danno una quantità variabile di calorie, una parte viene subito utilizzata per dare energia all'organismo, le calorie in eccesso si trasformano in grasso. Pertanto, se si deve calare di peso, bisogna introdurre meno calorie di quelle che si consumano durante la giornata.
- Ridurre i grassi; meglio cuocere senza i condimenti che andrebbero aggiunti a fine cottura dosandone la quantità con appositi misurini.
- Le fibre non dovrebbero mai mancare
- Vitamine e Sali minerali non apportano calorie.
- Abituarsi a leggere le etichette quando si fa la spesa, controllare la quantità di carboidrati e le calorie presenti nell'alimento.

### PERCHE' E' COSI' IMPORTANTE PREVENIRE/GESTIRE IL DIABETE?

Senza dubbio perché il diabete sta diventando una pandemia e sempre più organizzazioni a livello mondiale stanno riconoscendo la gravità della situazione, dunque incoraggiare l'informazione, l'educazione sanitaria e azioni concrete per prevenirlo è di assoluta importanza.

Con una giusta informazione sulle abitudini alimentari da adottare e una costante attività fisica e con tanta determinazione da parte di ognuno di noi si può ridurre drasticamente la possibilità di avere il diabete e migliorare la propria qualità di vita.

Essendo l'alimentazione e l'attività fisica fondamentali per il raggiungimento di un buon stato di salute e qualità di vita, è importante che ognuno di noi prenda la decisione di dedicare del tempo per sé e di mettere la propria salute al primo posto.

L'associazione A.DI.MI organizza camminate pomeridiane e bicicletate di gruppo per incoraggiarci a praticare più attività fisica in compagnia, perché fare le cose insieme ha più valore e costa meno fatica.

E' di fondamentale importanza che si capisca che ognuno di noi è il primo attore sul palcoscenico e che, seguendo quanto prescritto o consigliato dal personale sanitario, è possibile veramente determinare le sorti del nostro futuro.

Concludiamo ricordando che volere è potere e che la salute è il primo dovere della nostra vita: senza di essa tutto il resto passa in secondo piano.