

La sana alimentazione è la cura del diabete mellito

Zago Raffaella
Medico dietologo
Servizio di Dietetica/Nutrizione Clinica
DMPO Dolo-Mirano



DIETA

Dal latino "dies" = *"giorno"*

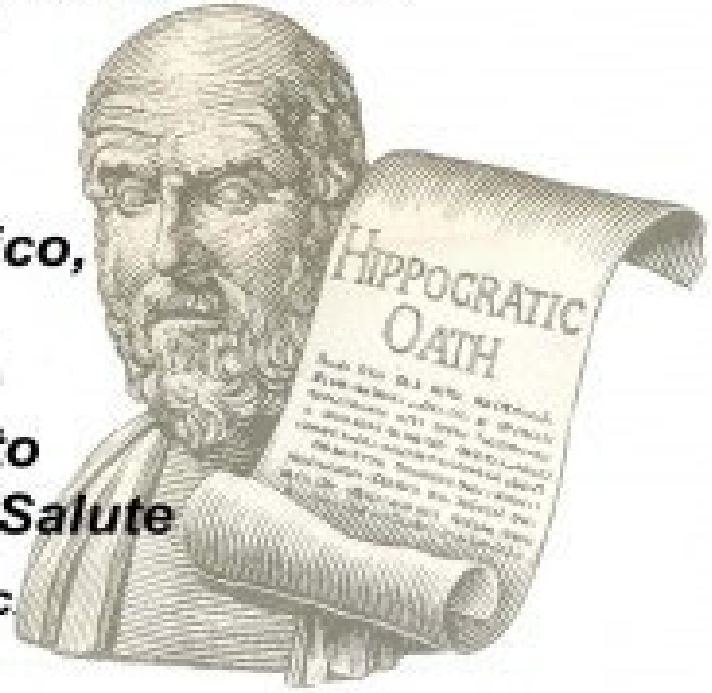
Dal greco *"daita" = "modo di vivere, decisione, ripartizione della vita"*

➔ **Il termine DIETA** indica:

- "vitto, pasto, **regola di vitto**"
- "**regime alimentare** rivolto a precisi scopi terapeutici
- ma anche "**astinenza** più o meno prolungata dal cibo o da certi cibi"

Se fossimo in grado di fornire
a ciascuno
la giusta dose
di nutrimento
ed esercizio fisico,
ne' in eccesso
ne' in difetto,
avremmo trovato
la strada per la Salute

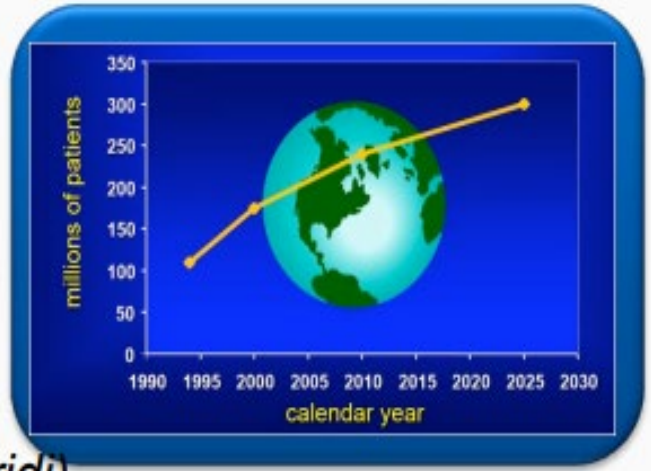
Ippocrate, 460-377a.c.



*Nel quarto secolo avanti cristo Ippocrate, considerato il padre della medicina, affermava come l'**alimentazione e lo stile di vita**, in particolare l'attività fisica, fossero **determinanti per la salute dell'individuo**.*

2000 ANNI DOPO…..

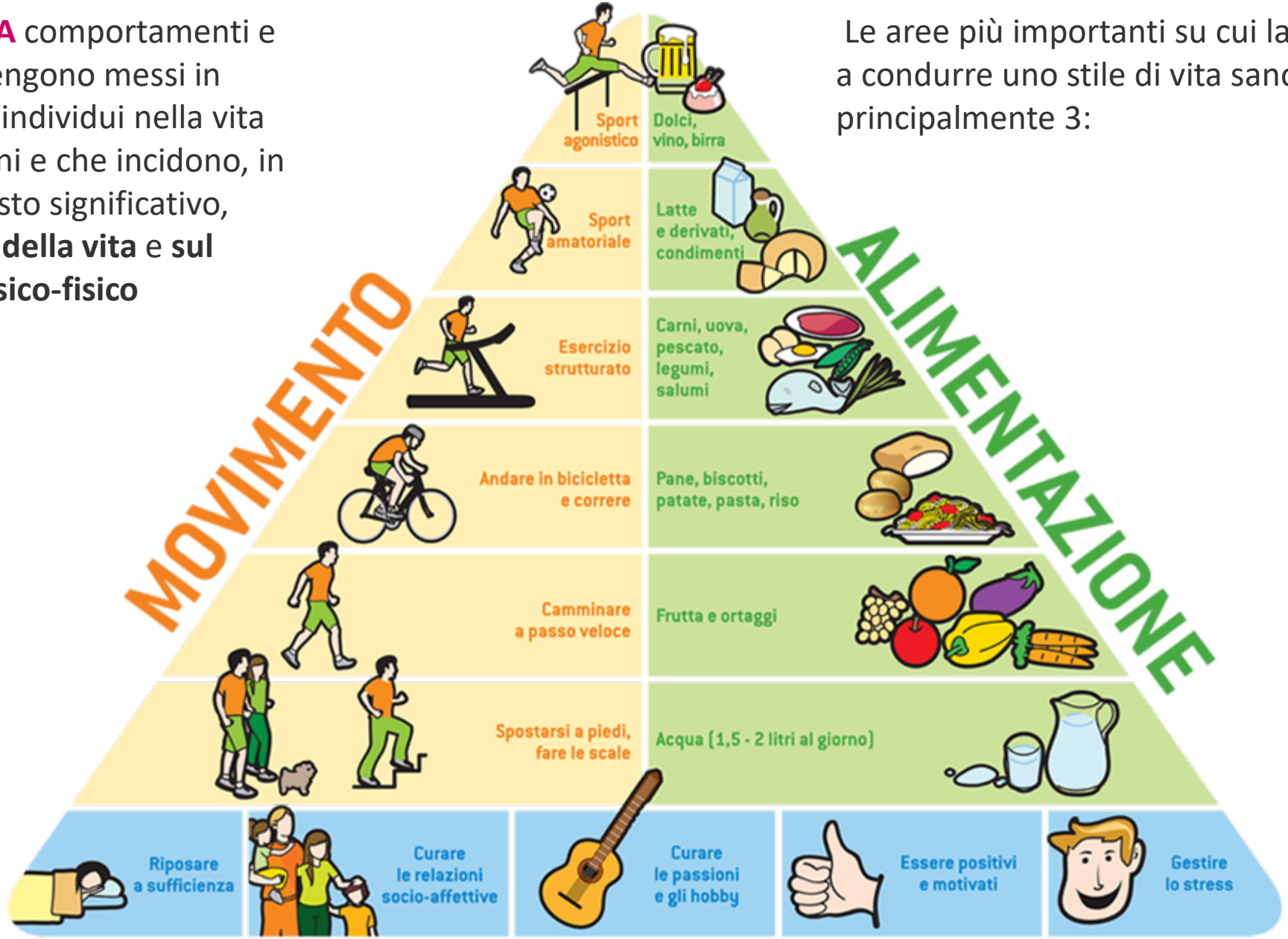
- *Fumo ed esposizione al fumo passivo*
- Ipertensione arteriosa
- *Iperlipidemia (livelli elevati di colesterolo o trigliceridi)*
- *Diabete mellito*
- *Obesità*
- *Livelli elevati di omocisteina*
- *Vita sedentaria*

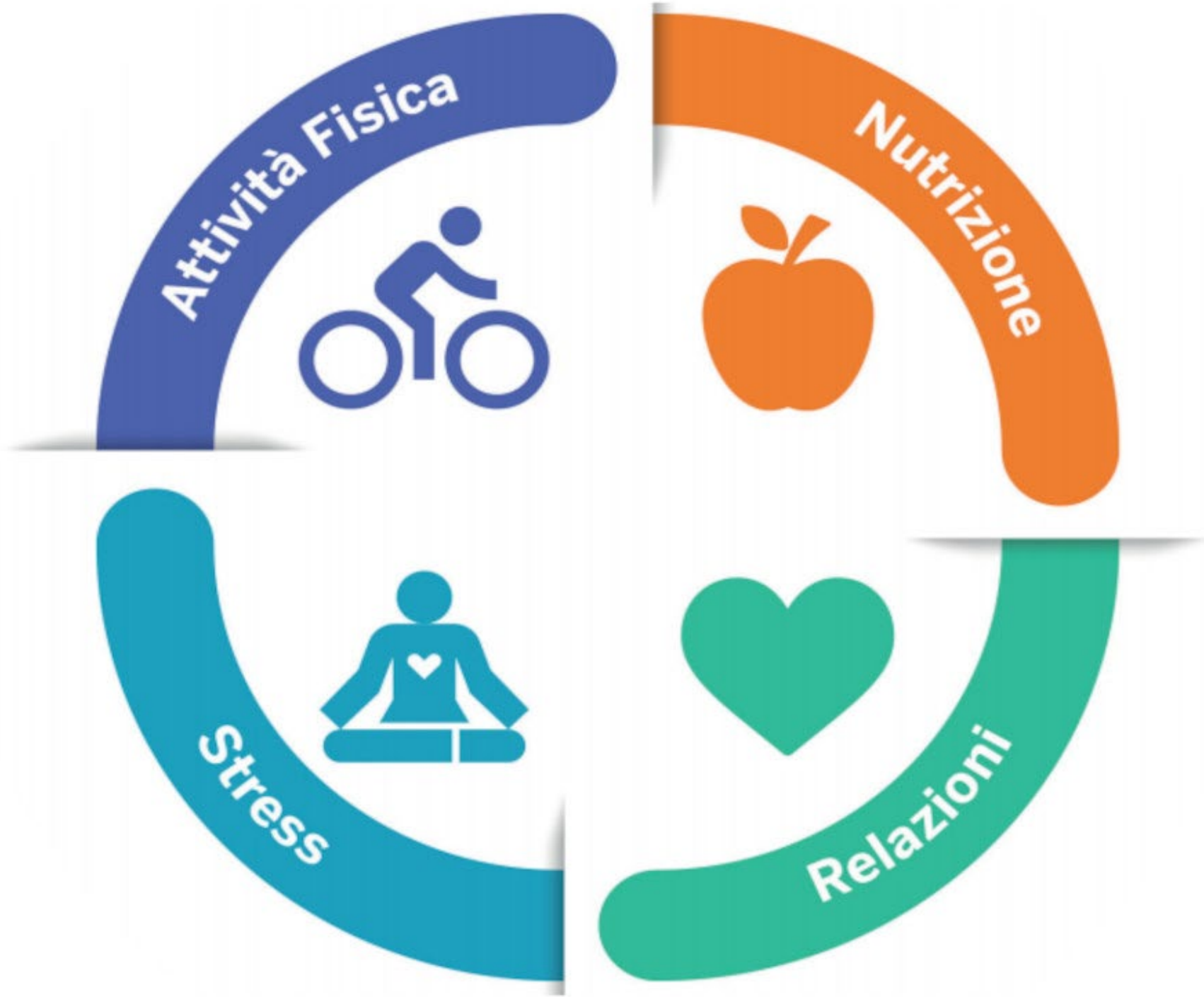




STILE DI VITA comportamenti e azioni che vengono messi in pratica dagli individui nella vita di tutti i giorni e che incidono, in modo piuttosto significativo, sulla **qualità della vita** e **sul benessere psico-fisico**

Le aree più importanti su cui lavorare per iniziare a condurre uno stile di vita sano e salutare sono principalmente 3:



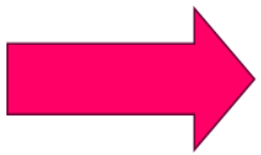

Attività Fisica
Nutrizione
Stress
Relazioni

Uno stile di vita sano …

- *Previene malattie croniche*

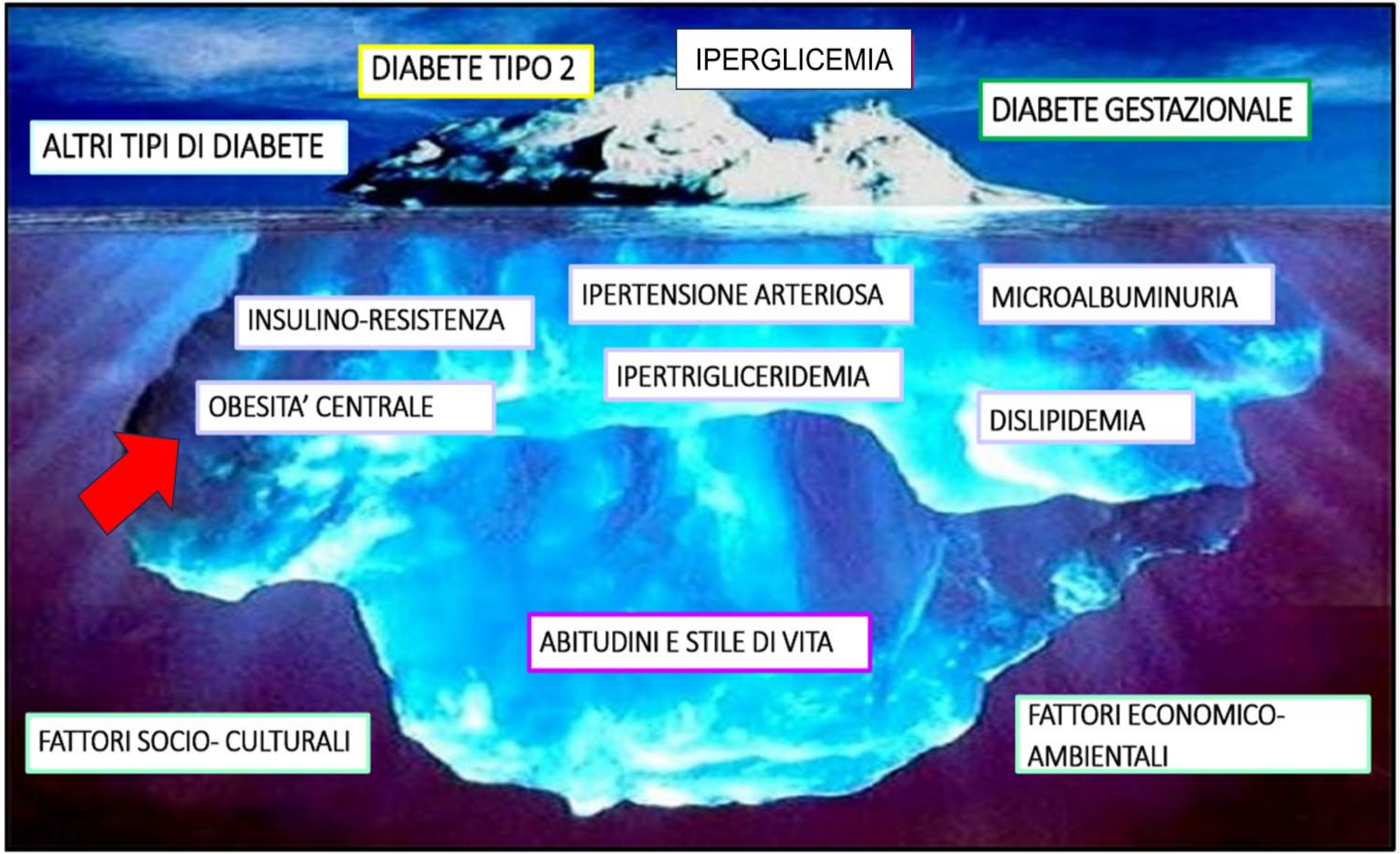
-sovrappeso/obesità,
-malattie cardiovascolari,
-ipertensione arteriosa,
-diabete,
-tumori,
-apnee notturne ostruttive

- *Migliora la qualità della vita*
- *Aumenta la longevità*



Diabete

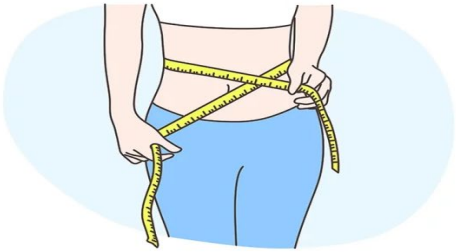
- Controllo metabolico
- Prevenzione dello sviluppo di complicanze


DIABETE TIPO 2
IPERGLICEMIA
ALTRI TIPI DI DIABETE
DIABETE GESTAZIONALE
IPERTENSIONE ARTERIOSA
MICROALBUMINURIA
INSULINO-RESISTENZA
IPERTRIGLICERIDEMIA
OBESITA' CENTRALE
DISLIPIDEMIA
ABITUDINI E STILE DI VITA
FATTORI SOCIO- CULTURALI
FATTORI ECONOMICO-AMBIENTALI

L’obesità e il sovrappeso sono fattori di rischio universalmente riconosciuti per numerose patologie croniche tra cui:

- Patologie cardio-cerebrovascolari
- Diabete di tipo 2
- Dislipidemie
- Ipertensione arteriosa
- Sindrome metabolica
- Tumori

Circonferenza vita:
indice di rischio



Rischio	Donna (cm)	Uomo (cm)
Molto elevato	> 120	> 110
Elevato	100 - 120	90 - 109
Basso	80 - 99	70 - 89
Molto basso	<80	< 70

W/H ≤ 0,5



BMI (Kg/m^2)	Classificazione	Rischio di malattia e mortalità
< 18.5	SOTTOPESO	Moderato (malattie apparato digerente e respiratorio)
18.5 - 24.9	NORMOPESO	Molto basso
25 - 29.9	SOVRAPPESO	Aumentato (malattie cardiovascolari, diabete, sindrome metabolica)
30 - 34.9	OBESITA': I GRADO	Alto
35 - 39.9	OBESITA': II GRADO	Severo
> 40	OBESITA': III GRADO	Molto severo



GLOBESITY

ITALIA

Sovrappeso: 32%

Obesità: 11%

Eccesso ponderale: 43%

Diabete Tipo 2



Normale

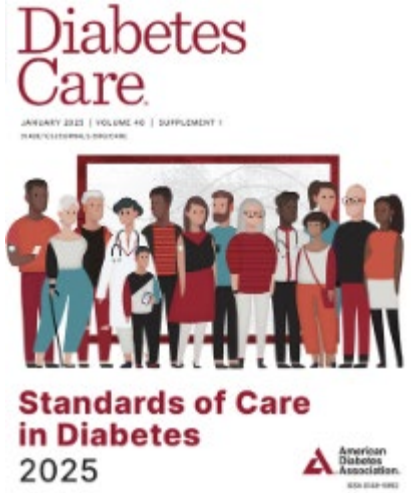
OBIETTIVO

RAGGIUNGIMENTO e MANTENIMENTO DI UN PESO «RAGIONEVOLE»,

mediante **piano alimentare ipocalorico**,
associato a **regolare attività fisica**
Il calo ponderale del 5%-10% fa la differenza!

- ***Diversi modelli di diete dimagranti possono essere utilizzati per il calo ponderale, con il supporto di professionisti della salute.***

L'alimentazione sana ed equilibrata:
E' terapia fondamentale



Qualunque sia il tipo di diabete, un'alimentazione corretta è parte integrante della terapia per ottenere un compenso glicemico stabile e un normale assetto lipidico.

Tra le malattia croniche più diffuse il DM è quella che trae i maggiori benefici da una corretta alimentazione.



Alcuni degli errori alimentari più comuni:

- mangiare troppo rispetto al fabbisogno
- saltare la colazione
- spuntini e merende troppo calorici e troppi cibi da fast-food
- eccesso di carne, affettati e formaggi
- scarso apporto di fibra, legumi, pesce
- mangiare davanti alla tv

Raccomandazioni sulla gestione nutrizionale nel diabete

È stata pubblicata, una revisione degli studi (metanalisi e revisioni sistematiche condotta con il metodo GRADE) sulle indicazioni nutrizionali da applicare nella pratica clinica.

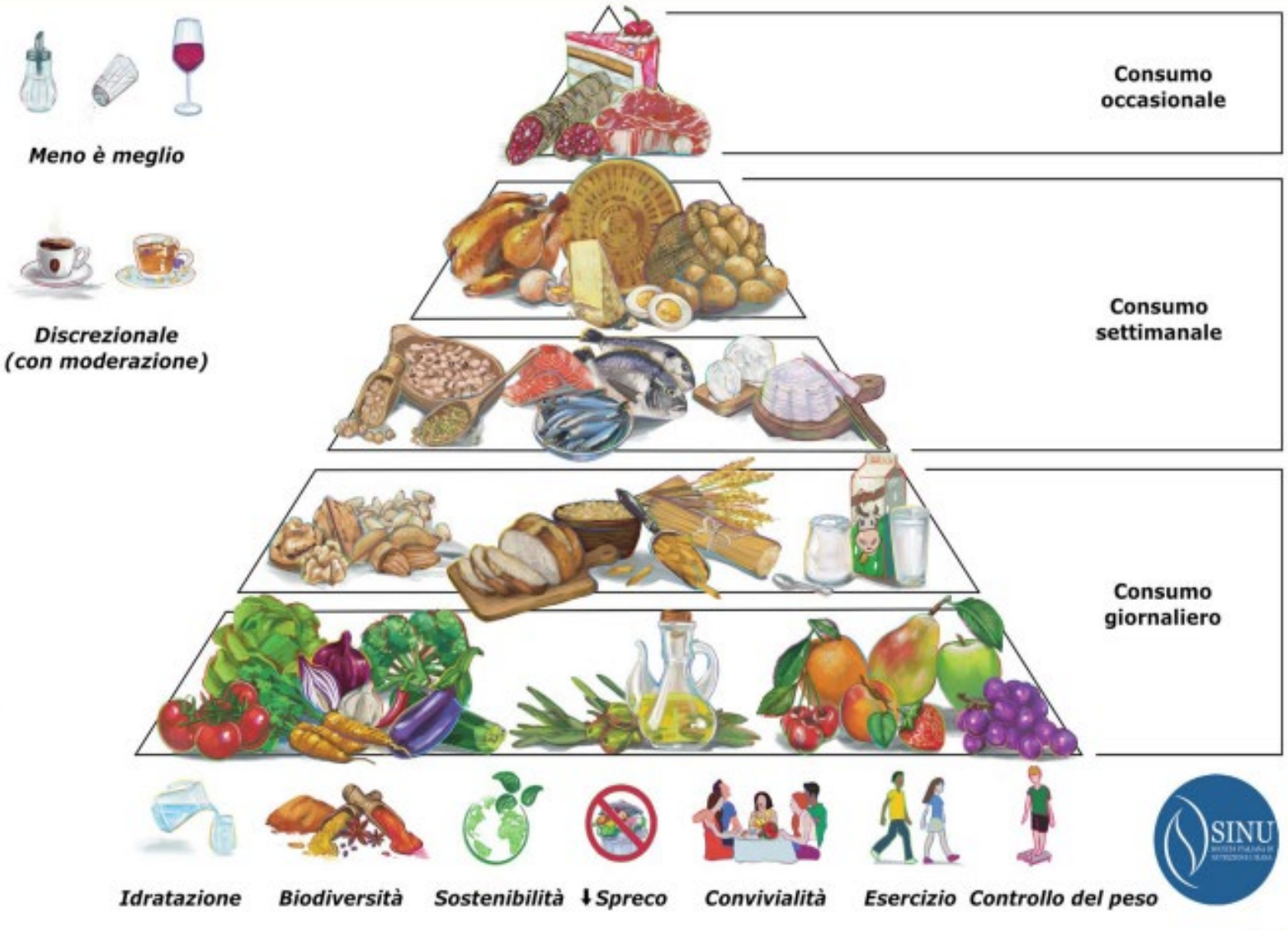
L'aggiornamento fornisce una guida per la gestione nutrizionale nel diabete, indicando una gamma di alimenti e modelli dietetici (mediterranea, nordica e vegetariana),

con raccomandazioni per le persone affette da diabete, in gran parte simili a quelli per la popolazione generale –

I messaggi importanti sono di **consumare alimenti vegetali** **come cereali integrali, verdure, frutta intera, legumi, noci, semi e oli vegetali non tropicali e non idrogenati, riducendo al minimo il consumo di carni rosse e lavorate, sodio, bevande zuccherate e cereali raffinati.**


La Dieta Mediterranea è la nostra
alleata n. 1 nella prevenzione
del diabete di tipo 2

La nuova piramide alimentare



Fonte: © Società Italiana di Nutrizione Umana, 2025. Tutti i diritti riservati.
È vietato ogni utilizzo, senza preventiva autorizzazione espressa.



DIETA MEDITERRANEA

- *Modello alimentare vario, equilibrato e gradevole al palato, in tutto il mondo sinonimo di un'alimentazione che fa parte di uno stile di vita sano.*
  - *Patrimonio culturale UNESCO.*
  - *Frugalità alimentare.*



La Dieta Mediterranea è patrimonio immateriale dell'Umanità

Mercoledì 17 Novembre 2010

La quinta sessione del Comitato Intergovernativo dell'UNESCO per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale dell'umanità, riunitasi da lunedì 15 a Nairobi in Kenia - per la prima volta in un paese dell'Africa sub Sahariana - per esprimersi su 51 candidature

per l'iscrizione alle liste del patrimonio culturale immateriale dell'umanità, sia per la loro urgente necessità di salvaguardia che per il loro status rappresentativo, il 17 novembre ha iscritto la Dieta Mediterranea nella prestigiosa lista. Tale importante riconoscimento, felice coronamento di un iter iniziato quattro anni fa e ripreso con vigore nel 2009, consente di accreditare quel meraviglioso ed equilibrato esempio di contaminazione naturale e culturale che è lo stile di vita mediterraneo come eccellenza mondiale. Il termine "Dieta" si riferisce all'etimo greco "stile di vita", cioè all'insieme delle pratiche, delle rappresentazioni, delle espressioni, delle conoscenze, delle abilità, dei saperi e degli spazi culturali con i quali le popolazioni del Mediterraneo hanno creato e ricreato nel corso dei secoli una sintesi tra l'ambiente culturale, l'organizzazione sociale, l'universo mitico e religioso intorno al mangiare.La prestigiosa Lista dell'UNESCO, che raccoglie gli elementi del patrimonio culturale immateriale considerati rappresentativi dell'umanità, constava di 166 elementi (tra cui il Tango argentino e la calligrafia cinese) di cui due italiani: l'Opera dei Pupi siciliana e il Canto a tenore sardo. La Dieta Mediterranea si va perciò ad aggiungere come terzo elemento italiano agli altri due.

• La nutrizione deve sempre essere «personalizzata»

- ***Tenendo conto delle preferenze, cultura, contesto – sottolineando che il processo decisionale deve essere condiviso, per un miglioramento della qualità di vita***

Un ampio range di apporti di carboidrati è accettabile anche per le persone con diabete tipo 2.

Si rafforza, altresì, l'importanza di **considerare più la qualità che la quantità di carboidrati assunti**. Si raccomanda, pertanto, un congruo consumo di:

- **-Alimenti ricchi in fibre (cereali integrali, vegetali, legumi, frutta intera e noci);**
- **-Fibre alimentari (35 g al giorno);**
- **-Alimenti a basso indice glicemico (**pane/pasta/cereali **integrali, riso parboiled…).**

INDICE GLICEMICO:

velocità con cui i carboidrati e gli zuccheri contenuti in un alimento passano nel sangue e innalzano la glicemia.

Per essere più precisi, questo criterio indica la velocità con la quale 50 grammi di carboidrati, provenienti da un determinato alimento, sono capaci di aumentare la glicemia rispetto ad altri 50 grammi di carboidrati derivati però da un altro alimento standard, come per esempio il glucosio.

L'indice glicemico (IG) si misura valutando l'incremento della glicemia quando si assumono 50 g di glucosio. La risposta viene espressa in termini percentuali rispetto al glucosio (o pane bianco), che viene preso come punto di riferimento stabilendone un valore pari a 100. Esistono pertanto delle tabelle dell'indice glicemico che classificano gli alimenti **alto IG, medio IG e basso IG.**

Gli alimenti a **basso indice glicemico** sono cibi come cereali integrali, legumi, frutta, verdure e latticini come latte e yogurt che contengono fibre o grassi che rallentano la digestione e l'assorbimento, evitando picchi glicemici improvvisi..

Per molto tempo si è ritenuto che tutti i carboidrati semplici (dolci, bibite, succhi, ecc.) fossero uguali e facessero salire rapidamente il glucosio nel sangue; viceversa, si riteneva che tutti i carboidrati complessi (verdure, legumi, cereali integrali, ecc.) lo facessero salire lentamente e in modo graduale. Ad esempio, le carote o la zucca sono state erroneamente eliminate dalla dieta di chi vuole perdere peso proprio perché hanno un indice glicemico alto ma sono uno di quei casi in cui conoscere la differenza tra indice glicemico e carico glicemico può essere determinante.

- **Birra**: 110.
- **Glucosio**: 100.
- **Farina di riso**: 95.
- **Carote cotte**: 85.
- **Latte di riso**: 85.
- **Zucca**: 85.
- **Biscotti, Croissant**: 70.
- **Cioccolata (con zucchero)**: 70.
- **Gnocchi, polenta**: 70.
- **Zucchero bianco o sc**
- **Banana, castagne**: 60.
- **Pizza**: 60.
- **Crema di nocciola**: 55.



Figura 1b

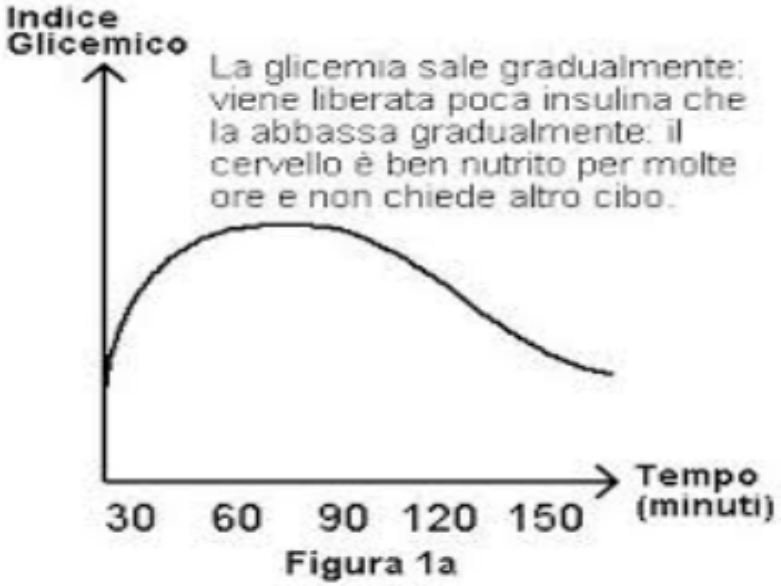
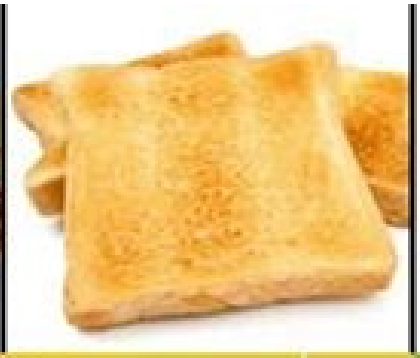


Figura 1a




SNACK	G.I.	CARBOIDRATI	G.I.	VERDURE	G.I.	FRUTTA	G.I.	PRODOTTI CASEARI	G.I.
PIZZA	33	PRODOTTI DA FORNO A BASE DI FARINA BIANCA	33	BROCCOLI	10	CILIEGIE	22	YOGURT BIANCO (SENZA ADDITIVI)	14
QUADRATINO DI CIOCCOLATO	49	RISO BIANCO	38	PEPERONE	10	MELE	38	YOGURT SENZA GRASSI	14
TORTA QUATTRO QUARTI	54	PASTA DA FARINA RAFFINATA	38	LATTUGA	10	ARANCE	43	LATTE	30
POPCORN	55	PATATA	44	FUNGHI	10	UVA	46	LATTE DI SOIA	31
BARRETTA ENERGETICA	58	PANE BIANCO	49	CETRIOLI	10	KIWI	52	KEFIR	49
SODA	72	RISO INTEGRALE	55	PISELLI	48	BANANE	56	CACAO	32
CIAMBELLA	76	PANCAKE	67	CAROTA	49	ANANAS	66	YOGURT CON ADDITIVI	36
CARAMELLA DI GELATINA	80	PANE DI SEGALE	80	BARBABIETOLA	64	MELONE	72	PANNA RAPPRESA	43
CRACKER	83	PATATA AL FORNO	85	CIPOLLA	75	DATTERI	103	GELATO	60

Il **CARICO GLICEMICO** è un secondo indicatore nutrizionale che valuta l'effetto sulla glicemia di un alimento basandosi sulle quantità effettivamente consumate. Di conseguenza è un parametro più adatto per **calcolare il consumo quotidiano dei vari alimenti**.

Mentre l'indice glicemico è la misura della qualità dei carboidrati, il **carico glicemico** è la misura della loro quantità: **tiene conto sia dell'IG che del contenuto di zuccheri per porzione consumata**.

FORMULA DI CALCOLO DEL CARICO GLICEMICO

Indice glicemico / 100	x	g di carboidrati a porzione

.a formula per calcolare il Carico Glicemico è molto semplice, perché basta calcolare la quantità di alimento che stiamo consumando in gr di carboidrati per il suo Indice Glicemico poi dividere tutto per 100.

seconda delle **dimensioni della porzione**, infatti il **carico glicemico** di alimenti diversi può isultare simile nonostante l'indice glicemico degli stessi sia molto diverso. Proviamo a fare un esempio che possa chiarire meglio il concetto:

Porzione alimento	g di carboidrati a porzione	Indice glicemico	Carico glicemico
100 g di pane ai cereali	43 g	45	45/100×43=**19**
50 g di pane bianco	24 g	70	70/100×24=**17**
100 g di pane bianco*	48 g	70	70/100×48=**34**

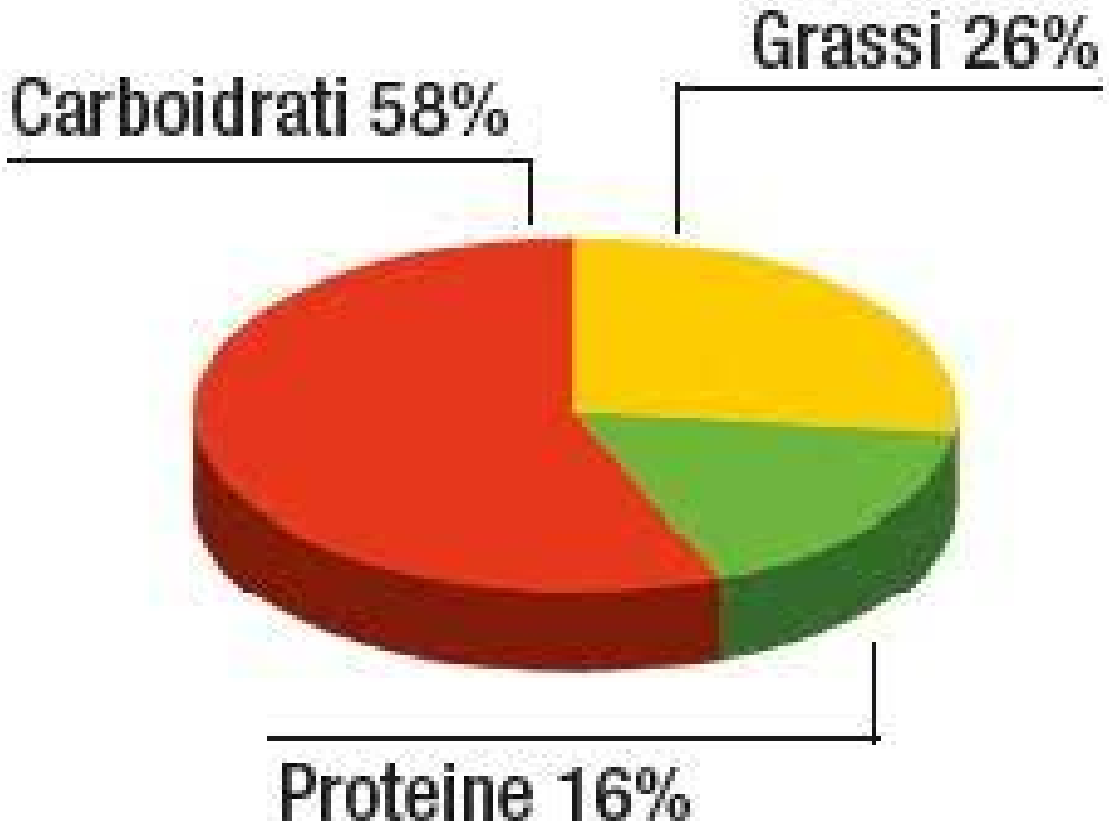
Zucca. Una porzione da 200 g contiene 7 g di carboidrati. L'IG della zucca è 85. Il carico glicemico calcolato per porzione è: 5,95.

Fattori che influenzano l'I.G./C.G.

- la composizione dell'alimento;
- il luogo di coltivazione e di raccolta;
- il contenuto in amidi, proteine, fibre e grassi;
- la combinazione con altri alimenti;
- il tipo di cottura;
- il grado di maturazione (per es. per la frutta)

Una dieta equilibrata nel paziente diabetico prevede:

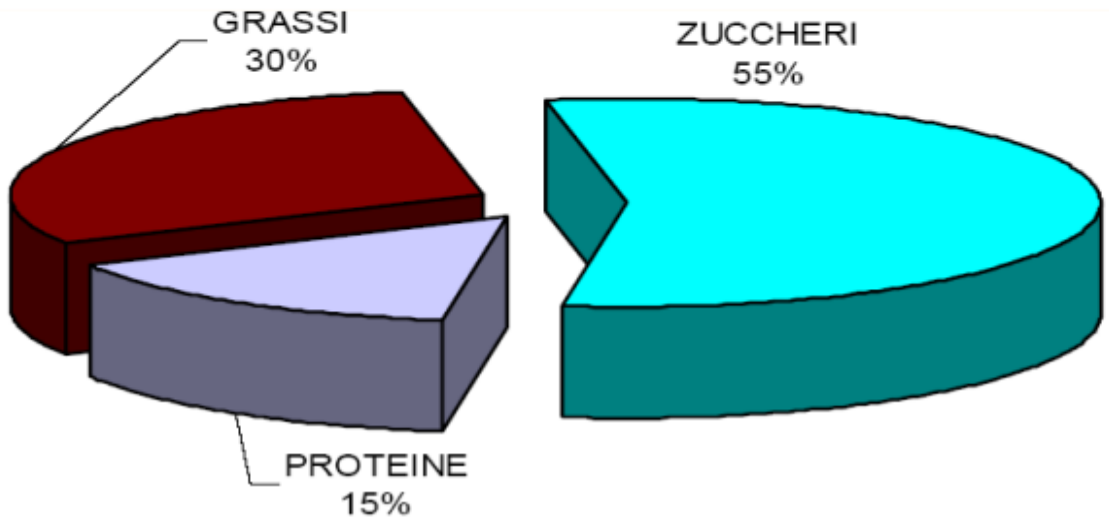
- **1 quota di carboidrati compresi tra 45-60% delle calorie giornaliere**, in particolar modo carboidrati ricchi di fibre e a basso indice glicemico;
- una limitazione al **5-10% degli zuccheri semplici**;
- **20-35% di lipidi;**
- **10-25% di proteine**.



essenziale è l'assunzione di **fibre.** Le fibre presenti nella frutta, verdura, legumi e cereali, non apportano calorie, aumentano la sazietà (riempiendo lo stomaco, rafforzando la masticazione, facilitando il transito intestinale e migliorando la flora batterica), rallentano e rendono più costante l'assorbimento dei carboidrati. Occorre assumerne circa **30 grammi/die nell'adulto**."

E' importante assumere una

DIETA EQUILIBRATA





È anche importante sottolineare che oltre alla quantità del cibo va posta attenzione alla qualità e alla distribuzione giornaliera dei pasti.

IL PIATTO SANO



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Varia spesso le tue scelte a tavola

Non esiste l’alimento «perfetto» o «completo» che contenga tutti i nutrienti in quantità tali da soddisfare i nostri fabbisogni.



ATTENZIONE ALLE CALORIE NASCOSTE o SOTTOVALUTATE….











5-6 olive = 70 calorie



25 g = 130 calorie

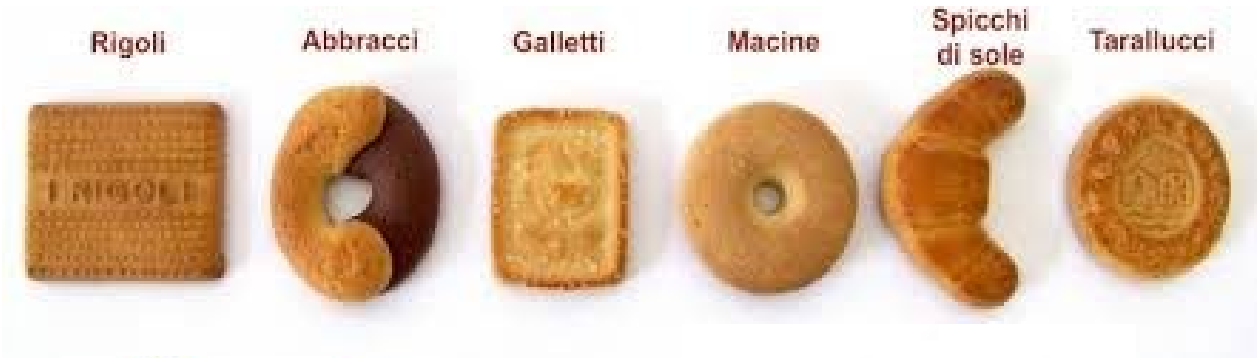


1 pizzetta mini = 120 calorie circa

1 cocktail (es. Moijto)	200 Kcal
5-6 olive	70 Kcal
1 presa patatine	100 Kcal
totale	370 Kcal

80 g pasta	280 Kcal
1 cucchiaino grana	20 Kcal
1 cucchiaio olio	90 Kcal
totale	390 Kcal

Non tutti i biscotti sono uguali… quanti ne mangio?







Calorie per	**1 biscotto**
Pavesini	9
Oswego	27
Petit	23
Novellini	32

Calorie per 1 biscotto	
Galletti	28
Rigoli	34
Pan di Stelle	38
Tarallucci	41
Ringo	46
Grancereale	51
Abbracci	54
Spicchi di sole	56
Nascondini	59
Gocciole	59
Macine	68
Nutella biscuits	71



1 wafer circa 40 calorie
1 conf monoporzione circa 230 Kcal

...ED AGLI ZUCCHERI

Alimento	Quanti cucchiaini?	Quanti grammi?
 Un brick di succo di frutta	5-6 x	25-30 g
 Una lattina di bevanda gassata	6 x	30 g
 Un bicchierino di crema al caffè	3-6 x	15-25 g
 Un bicchiere di caffè freddo	2 x	10 g
 Un bicchiere di tè freddo	4-6 x	20-30 g

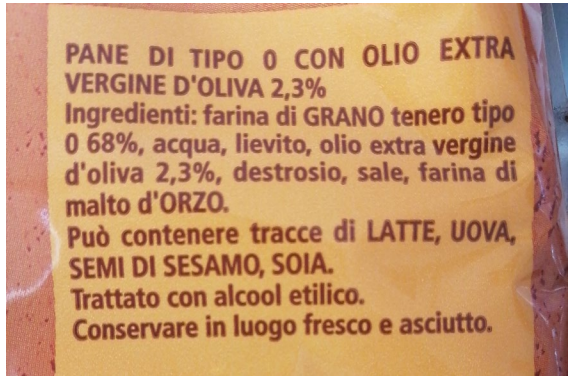
Alimento	Quanti cucchiaini?	Quanti grammi?
 Un ghiacciolo	4-5 x	20-25 g
 Un bicchiere di granita	7-9 x	35-45 g
 Due palline di gelato	4-5 x	20-25 g
 Un gelato confezionato	3-5 x	15-25 g

Biscotti farciti con crema alla nocciola e cacao

Ingredienti: Biscotto: farina di **grano** tenero 51,6%*, zucchero, olio di semi di girasole, **uova** fresche, **latte** scremato in polvere, **latte** fresco pastorizzato, sale, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico, carbonato acido d'ammonio), amido di **frumento**, aroma. Crema alla **nocciola** e cacao 28%*: zucchero, grasso e olio vegetale (karité, girasole), **nocciole** 7,1%*, cacao 2,6%*, **latte** scremato in polvere, amido di **frumento**, aroma. *% espresse sul prodotto finito. Può contenere tracce di altra **frutta a**



			
Ingredienti: Polpa di pomodoro 81%, Triplo concentrato di pomodoro 12%, Olio d'oliva, Zucchero, Cipolla, Basilico 0,9%, Sedano, Sale, Aromi naturali.	Ingredienti: Polpa di pomodoro 71%, Concentrato di pomodoro 13,5%, Cipolla, Olio di semi di girasole, Basilico 2%, Zucchero, Sale, Aroma naturale.	Ingredienti: Polpa di pomodoro (82%), Concentrato di pomodoro, Olio di oliva, Cipolle fresche, Basilico (1,5%), Sale, Zucchero, Olio extravergine di oliva, Aroma naturale di basilico, Senza glutine.	Ingredienti: Polpa di pomodoro 65%, Semi concentrato di pomodoro 15%, Carote 4%, Olio di oliva 3%, Cipolle 2,5%, Concentrato di pomodoro 2,5%, Sedano, Zucchero, Basilico 1%, Sale, Aromi naturali, Pepe.



I DOLCIFICANTI
nutritivi e non nutritivi



I nutritivi calorici:

sorbitolo,fruttosio,destrosio,

mannitolo e xilitolo.

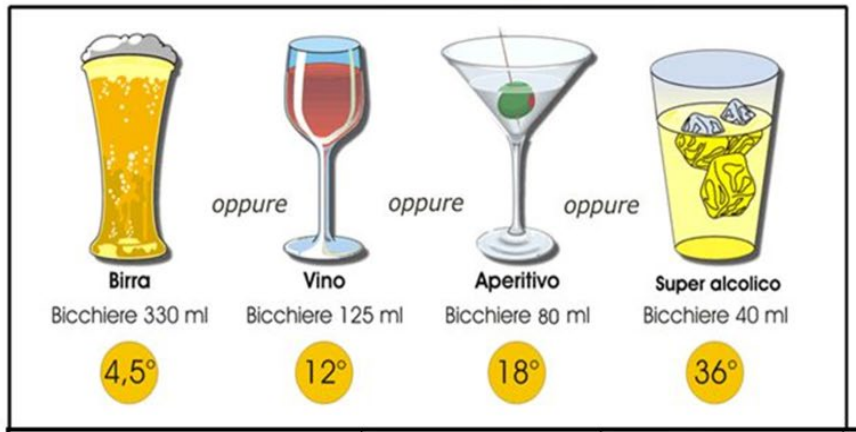
Limitarne l'assunzione, causano innalzamento dei livelli di lipidi e glicidi plasmatici

I non nutritivi acalorici:
Saccarina,Aspartame,Acesulfame-K
Vanno sempre impiegati entro livelli di sicurezza stabiliti relativi alla tossicità

- **cioccolato/dolci e biscotti ‘senza zucchero’:** sono alimenti che utilizzano come dolcificante il **sorbitolo** e possono sostituire i prodotti relativi zuccherati. Va fatta attenzione alle quantità perché **arricchiti di grassi**.

- **Bibite light**: sconsigliate perché favoriscono e perpetuano il bisogno di “dolce”, favorendo l’aumento di peso e l’obesità. Riducono l’idratazione corretta dell’organismo e contengono coloranti/conservanti, quindi meglio non consumarli **in caso di ipoglicemia.**

UNITÀ ALCOLICA = 12 grammi di alcol



% vol = ml di alcol / 100 ml di bevanda

grammi di alcol = % vol per 0,8 (peso specifico dell'alcol)

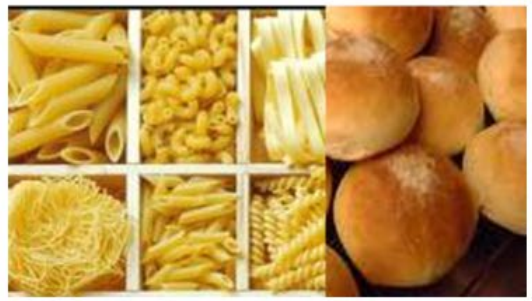
BEVANDA ALCOLICA	Grado alcolico (% vol)	Misura standard (ml)	Quantità di alcol (g)	Apporto calorico (kcal)
Vino	12	125	12	84
Birra	4,5	330	12	100
Birra doppio malto	8	200	12	170
Porto, aperitivi	20	75	12	115
Brandy,cognac, grappa whisky, vodka, rhum	40	40	13	94





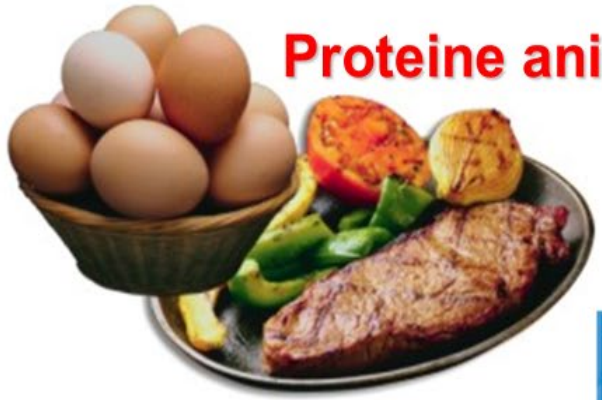

Servono solo per giustificarsi davanti a una trasgressione
Spingono al consumo di porzioni maggiori
Non aiutano a tenere un comportamento corretto a tavola
www.giuliodaurizionutrizionista.it
Hanno un minore potere saziante
light...
Hanno comunque molte calorie
Non aiutano ne a perdere peso, ne a restare in forma
Hanno più additivi e conservanti aggiunti

Riepilogando: cosa conviene limitare?



Cereali raffinati

Proteine animali



Alcool





Sale

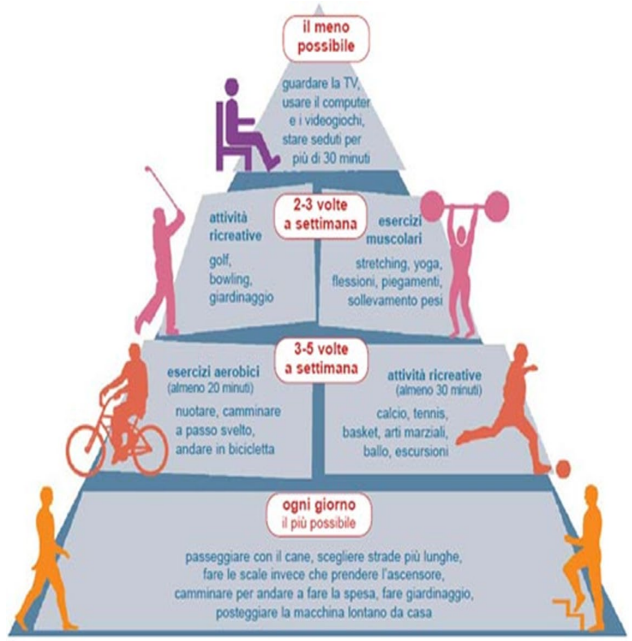


Grassi saturi

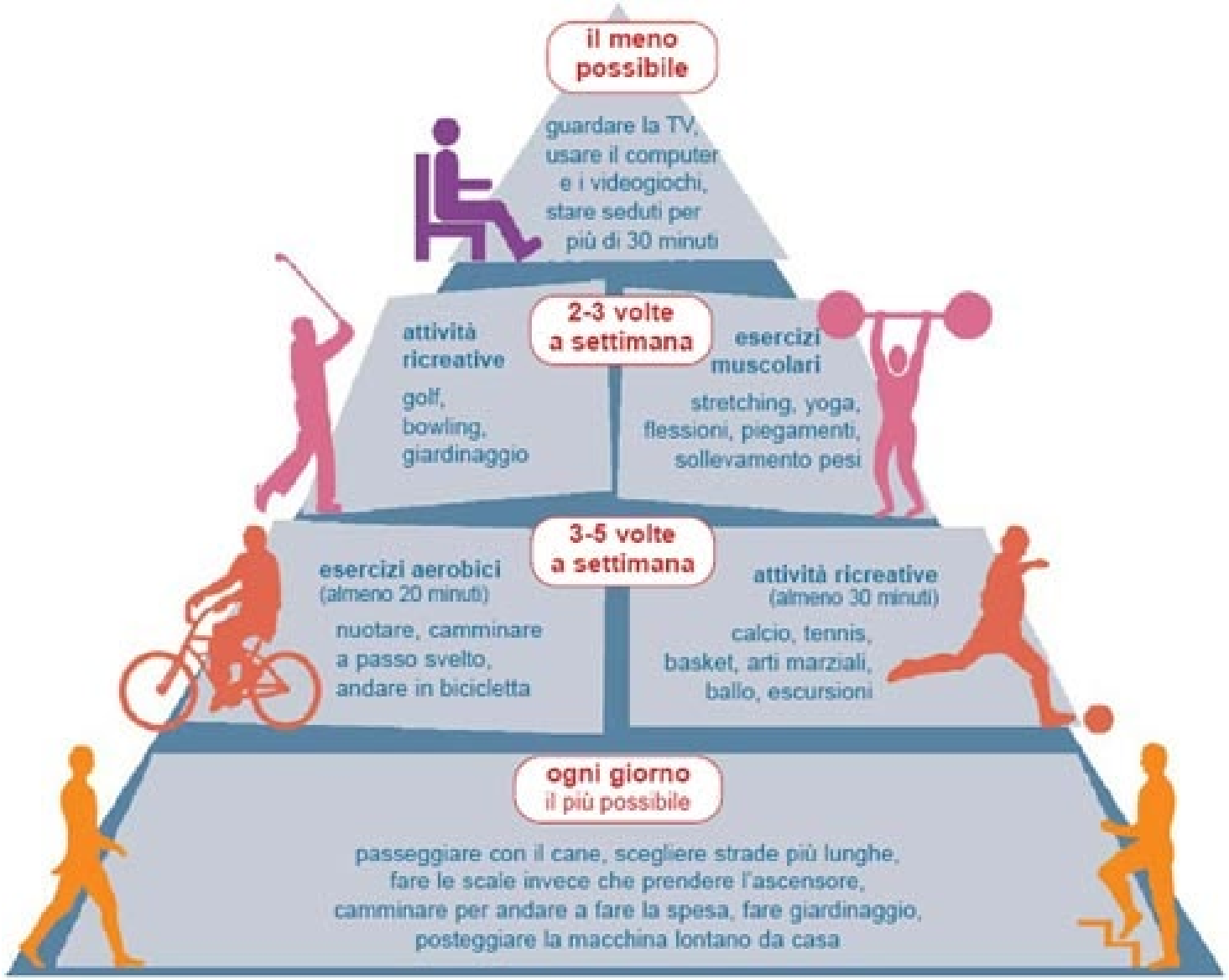
Zuccheri semplici



Effetti dell'attività fisica



- *-peso corporeo adeguato,*
- *-rafforzare muscoli e ossa,*
- *-migliorare la circolazione sanguigna,*
- *-ridurre lo stress,*
- *-migliorare l'umore e promuovere il sonno di qualità*
- *-riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e l' osteoporosi….*

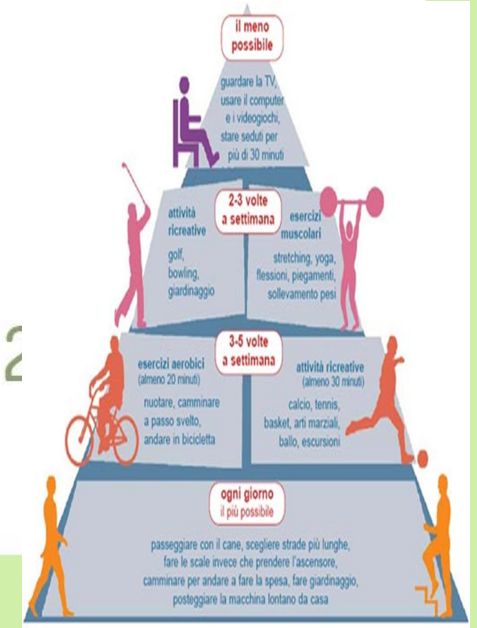


(150’ minuti di camminata settimanale oppure 10.000 passi al giorno - OMS)

Cinque motivi

per cui dovresti associare l'attività fisica alla dieta per il diabete

- Il movimento contribuisce a perdere peso (il diabete è spesso associato a sovrappeso ed obesità).
- L'attività muscolare richiede glucosio e, quindi, riduce la glicemia.
- Aumenta la sensibilità all'insulina per tutta la giornata.
- Migliora il tono dell'umore e l'attività psichica.
- Riduce i fattori di rischio cardiovascolare correlati al diabete di tipo 2 (ipertensione, colesterolo).



- **Consumare almeno 3 porzioni al giorno tra ortaggi, variando i colori: verde (verdura), rosso (pomodori), arancione (carote) e 2 di frutta….**
- **Preferire pane, pasta e cereali integrali**
- **Utilizzare spesso(almeno tre volte a settimana) i legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, ecc.)-anche come PIATTO UNICO**
- **Consumare almeno due porzioni di pesce a settimana**
- **Preferire carni magre e bianche**
- **Latte parzialmente scremato o scremato - yogurt magro**
- **Assumere formaggi e latticini non più di 1-2 volte a settimana**
- **Per cucinare o condire le insalate usare l'olio di oliva o di monoseme evitando i grassi "saturi" come burro, strutto, panna, pancetta, etc**
- **Ridurre al massimo anche i cosiddetti grassi "trans", presenti in crackers, biscotti, merendine che riportano sulle etichette la presenza di oliivegetali /grassi idrogenati/parzialmente idrogenati**
- **Bere acqua almeno 1,5-2 l al dì**

ED INFINE…..Leggere le etichette, limitare le porzioni (utilizza piatti piccoli), mangiare lentamente (almeno 20')

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CCM
Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie

Ministero della Salute



Di che stile (di vita) sei?

Scopri le occasioni per favorire il tuo benessere!



Grazie per l'attenzione!