



TERAPIA DIETETICA NEL DIABETE TIPO 2

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

CHE COSA E' IL DIABETE TIPO 2?

Il "Diabete Mellito" (cioè **dolce**) è una malattia cronica (**che non si risolve nel tempo**) caratterizzata da livelli di zucchero (**glucosio**) nel sangue (**glicemia**) più elevati rispetto alla norma (**iperglicemia**). Questo succede a causa di un'adeguata produzione di un ormone, l'**insulina**, oppure per una scarsa capacità dei tessuti di utilizzare l'insulina stessa.

L'insulina viene prodotta dalle Beta cellule del pancreas ed interviene nel metabolismo dei carboidrati (detti anche zuccheri o glicidi). In particolare facilita il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule del nostro corpo, che poi lo utilizzano come fonte di energia. Se l'insulina non lavora a dovere il glucosio rimane nel sangue e la glicemia si alza. Ecco perché la diagnosi di diabete mellito si effettua, in prima battuta, misurando la glicemia.

Diversi sintomi possono far sospettare il diabete come un frequente bisogno di urinare e un conseguente aumento della necessità di introdurre liquidi (sete intensa) per compensare le perdite, fame costante, perdita di peso, spossatezza, vista offuscata.

Gli alti livelli di glucosio nel sangue, se trascurati, possono provocare danni a molti organi del corpo, in particolare l'occhio, il rene, il sistema nervoso e cardiovascolare.

Il diabete tipo 2 (DT2) – tipico dell'adulto tra i 35 ed i 45 anni – compare sempre più spesso anche in età giovanile, tra adolescenti e giovani. Secondo gli esperti questa condizione assume una particolare aggressività e determina la comparsa di complicanze in età più precoce. Ad oggi, non esistono terapie specifiche, ma si può fare molto in termini di prevenzione, iniziando a contrastare il fenomeno dell'obesità nei giovani.

FATTORI DI RISCHIO DEL DIABETE TIPO 2

Sovrappeso ed obesità sono sicuramente tra i principali fattori di rischio di diabete, soprattutto se si ha un familiare (in particolare genitore, fratello o sorella) già affetto da diabete. Il rischio aumenta notevolmente qualora sia presente anche ipertensione arteriosa, dislipidemia (con bassi livelli di colesterolo-HDL, cioè il colesterolo "buono" che svolge un'azione protettiva a livello dei vasi, ed elevati livelli di trigliceridi), sedentarietà e, nelle donne, un precedente diabete insorto durante la gravidanza o il parto di un neonato con un peso alla nascita maggiore di 4 Kg.

In tutte queste condizioni è sempre consigliabile consultare il proprio medico che, se lo riterrà opportuno, potrà richiedere una glicemia a digiuno e, in alcuni casi, esami più specifici tra cui un test da carico orale di glucosio. Infatti, quanto più precoce è la diagnosi, tanto più efficace sarà la terapia mirata alla prevenzione delle complicanze croniche.

UN SANO STILE DI VITA AIUTA A CURARE E SOPRATTUTTO... A PREVENIRE!

La dieta di chi ha il diabete dovrebbe essere varia ed equilibrata, di tipo mediterraneo. Non c'è bisogno di ricorrere all'uso di alimenti "dietetici", specifici per il diabete (come la marmellata per diabetici o... la famosa "mela verde"!).

Spesso si ritiene di dover rinunciare totalmente ai carboidrati e di essere condannati a diete rigorose e prive di qualsiasi gratificazione per il palato. Non è così!

Dieta significa modo di vivere, con particolare riferimento al modo di mangiare e all'attività fisica.

Un "piatto sano" dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura, prediligendo prodotti di stagione e variando il più possibile il colore.

Cereali e derivati devono essere presenti in ogni pasto. E' consigliato prediligere quelli in chicco come orzo, farro, grano saraceno, quinoa che sono ricchi in fibra; se possibile anche il pane e la pasta sono da preferire integrali.

Variare il più possibile le fonti proteiche consumando più frequentemente della carne il pesce, meglio se azzurro; la carne bianca, le uova ed i latticini sono da consumare non più di 2 volte la settimana, infine scegliere carni rosse magre e, solo sporadicamente, i salumi.

I legumi rappresentano un'ottima fonte di proteine vegetali e, in associazione ai cereali, costituiscono dei veri piatti unici da consumare almeno 2-3 volte la settimana.

Il condimento principe deve essere rappresentato dall'olio extravergine di oliva, meglio se utilizzato a crudo.

Tutti i nostri piatti possono essere insaporiti con spezie ed erbe aromatiche che regalano gusto senza calorie ed aiutano a ridurre l'uso del sale.

Dissetiamoci con acqua, evitando succhi di frutta e bevande zuccherate, consumandone un paio di bicchieri a pasto ed altri quattro durante la giornata.

Per non rinunciare al gusto dolce possiamo invece ricorrere all'uso dei dolcificanti (esempio la Stevia, un dolcificante naturale privo di controindicazioni).

La frutta a fine pasto può soddisfare la voglia di dolce visto che è già ricca di zuccheri. Ogni tanto al posto della frutta possiamo mangiare un pezzetto di dolce.

A questo proposito vale la pena ricordare che nell'alimentazione del diabetico non esistono semafori rossi; dunque nessun alimento è vietato ma per alcuni è bene fare maggior attenzione! Non è

necessario pertanto dover abolire alimenti come pizza, riso o patate perchè, rivolgendosi al proprio dietista di fiducia, si potrà imparare ad inserirli all'interno di uno schema alimentare ben equilibrato che permetterà anche un buon controllo della glicemia post-prandiale.

Cerchiamo di evitare il fumo e non esageriamo con l'alcool.

E manteniamoci sempre attivi! Non serve andare in palestra ma è sufficiente svolgere le normali attività quotidiane sfruttando i propri muscoli piuttosto che la macchina o l'ascensore! E tutte le volte che è possibile una sana e... "veloce" passeggiata rinvigorerà il nostro corpo ma anche la nostra mente.

BIBLIOGRAFIA

https://www.siditalia.it/pdf/Standard%20di%20Cura%20AMD%20-%20SID%202018_protetto.pdf

<https://www.siditalia.it/divulgazione/conoscere-il-diabete>

<https://www.modusonline.it/it/informazioni-sul-diabete/cosa-e-diabete-mellito-sintomi-cause>

<https://www.modusonline.it/it/alimentazione-e-diabete/diabete-cosa-mangiare>