

Pratico
da appendere

Alimentazione nel diabete di tipo 2



Quelli con l'arcobaleno

Quelli con l'arcobaleno

L'alimentazione nel diabete di tipo 2

Per poter funzionare, il nostro corpo ha bisogno di energia. I carboidrati, i grassi e le proteine contenuti nella nostra alimentazione forniscono al nostro corpo questa energia. Dopo un pasto, i carboidrati vengono degradati in glucosio nell'apparato digerente. Attraverso il sangue, questo zucchero viene trasportato nelle cellule dove viene poi trasformato in energia. L'ingresso dello zucchero nelle cellule del corpo viene regolato dall'ormone, di vitale importanza, insulina che viene prodotto nelle cellule beta specializzate del pancreas. Quando, dopo un pasto, il tasso di glucosio nel sangue (glicemia) sale, l'insulina viene secreta, il glucosio viene assorbito dalle cellule e quindi la glicemia diminuisce nuovamente. Grazie all'ormone, nelle persone sane la glicemia viene mantenuta in una fascia di valori limitata.

Il quadro clinico del diabete mellito

Nel diabete di tipo 1 la produzione da parte del corpo di insulina si arresta completamente, visto che le cellule beta sono state distrutte. Il paziente diabetico di tipo 1 dipende da un apporto esterno di insulina (iniezioni di insulina). Nel diabete di tipo 2 l'insulina non viene prodotta in quantità sufficienti o la sua azione nel corpo è disturbata. Le cellule del corpo sono «resistenti all'insulina», ciò significa che la sensibilità nei confronti dell'insulina è diminuita. Il pancreas cerca di compensare l'azione diminuita dell'insulina con una maggiore produzione. A causa di questo sovraccarico, con il tempo può verificarsi un arresto della produzione di insulina da parte del corpo.

Diabete di tipo 2: una malattia del benessere

Il diabete di tipo 2 è la forma più frequente di diabete, circa il 90% di tutti i diabetici ne soffre. Il diabete di tipo 2 è una cosiddetta «malattia del benessere», Le maggiori cause per l'insorgere di questa malattia sono un'alimentazione sbagliata, il sovrappeso e la mancanza di movimento.

Il diabete di tipo 2 si sviluppa su più anni e la malattia nella maggior parte dei casi decorre senza sintomi. Solo quando la glicemia sale molto si presentano sintomi simili a quelli del diabete di tipo 1: forte sete, stimolo urinario più frequente, diminuzione del rendimento, stanchezza, stati di spossatezza, perdita di peso e una maggiore predisposizione per le infezioni.

Al fine di prevenire i danni a lungo termine e di mantenere una buona qualità di vita, è necessaria una terapia costante della glicemia elevata. I danni a lungo termine colpiscono principalmente gli occhi, i reni, il sistema nervoso e il sistema circolatorio. I diabetici di tipo 2 hanno inoltre un rischio più elevato di essere colpiti da ictus cerebrale o infarto cardiaco.

La sindrome metabolica

Nel caso in cui, oltre al diabete di tipo 2, siano presenti anche un sovrappeso soprattutto addominale, un'ipertensione arteriosa e valori di grassi nel sangue elevati, si parla di una sindrome metabolica. Ognuna delle quattro patologie aumenta il rischio per una malattia cardiovascolare e dovrebbe per questo essere trattata.

Terapia del diabete di tipo 2

1. Dimagrire
2. Alimentazione consapevole
3. Più movimento
4. Terapia medicamentosa

Dimagrire

Il 60% circa dei pazienti nei quali viene diagnosticato per la prima volta un diabete hanno un Body Mass Index (BMI) superiore a 30kg/m² e sono quindi patologicamente in sovrappeso. Soprattutto le persone con un sovrappeso addominale sono a rischio, visto che il grasso addominale aumenta l'offerta eccessiva di insulina nel sangue. L'unico metodo efficace per perdere peso è la riduzione dell'apporto giornaliero calorico e di grassi e l'aumento dell'attività fisica secondo le possibilità personali.

Alimentazione consapevole

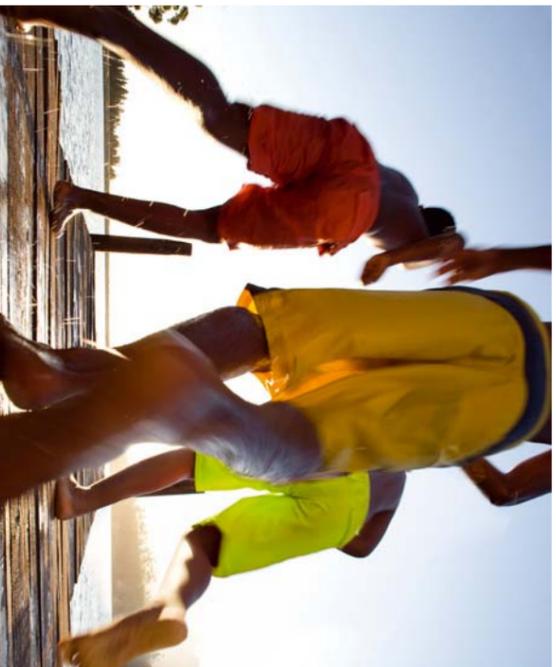
Noi mangiamo troppi grassi. Troppi zuccheri e troppo poche fibre. Con un'alimentazione equilibrata il 50–55% dell'energia totale viene coperto dai carboidrati, il 25–30% dai grassi e il resto dalle proteine (carne magra, latticini magri, pesce, uova, leguminose). I grassi dovrebbero essere composti al massimo da un terzo di grassi saturi (grassi di origine animale come carne, insaccati, latticini, prodotti di pasticceria). Idealmente, il resto dei grassi viene assunto sotto forma di oli di origine vegetali pregiati (p. es. olio di colza, olio d'oliva), noci o pesci grassi. Questi prodotti sono di regola ricchi in grassi insaturi semplici e contemporaneamente contengono molti acidi grassi omega 3.

L'assunzione quotidiana di carboidrati dovrebbe essere composta principalmente da carboidrati complessi e ad assorbimento lento. I carboidrati ad assorbimento rapido non sono adatti per i diabetici di tipo 2 poiché portano ad un rapido aumento della glicemia e così ad una secrezione eccessiva di insulina. Dei carboidrati ad assorbimento particolarmente rapido fanno parte gli zuccheri semplici che si trovano nei dolciumi e nello zucchero di uso domestico. I carboidrati complessi derivati delle leguminose, dalla verdura e dai prodotti a base di cereali integrali vengono assorbiti più lentamente e stimolano così la secrezione di insulina in modo meno marcato.

Più movimento

Il movimento è importante sotto diversi aspetti: l'aumentato consumo energetico favorisce i suoi sforzi per perdere peso, inoltre, l'attività fisica svolta regolarmente migliora l'azione dell'insulina.

Più movimento non significa che lei ora deve praticare quotidianamente dello sport. Un movimento moderato ma quotidiano è sufficiente. Moderato significa: il polso e la respirazione sono accelerati e questo quotidianamente durante almeno 30 minuti ininterrottamente o durante 3 volte 10 minuti.



Terapia medicamentosa

Il suo medico decide, sulla base delle sue glicemie e degli eventuali ulteriori fattori di rischio, se nel suo caso sia necessaria una terapia medicamentosa.

Modificare le sue abitudini di vita e ridurre il suo rischio per le conseguenze a lungo termine del diabete di tipo 2

- Si informi su un'alimentazione sana e mangi in modo consapevole.
- Si gusti i carboidrati sotto forma di leguminose, prodotti integrali, riso, patate.
- Mangi quotidianamente diverse porzioni di frutta e verdura.
- Scegli dei latticini magri e ne consumi due a tre porzioni al giorno.
- Mangi con moderazione e non quotidianamente carne e prodotti a base di carne, favorisca le carni magre.
- Consumi alcool solo in piccole quantità e rinunci a fumare.
- Si muova 30 minuti ogni giorno. L'ideale è che il suo respiro diventi un po' affannoso e che il suo polso acceleri.
- Cerchi di dimagrire o almeno di non aumentare più di peso.

I suoi consigli per l'alimentazione personali

Rediga assieme al suo medico o alla sua nutrizionista il suo piano nutrizionale personalizzato. A seconda dei valori della glicemia, delle eventuali malattie accompagnatorie e dello stile di vita i consigli possono variare da paziente a paziente.

Lista di scambio dei carboidrati per 10 g di carboidrati

Pane, patate, prodotti cereali, leguminose:

10g di carboidrati (ca. 50–70kcal) sono contenuti in	
20g (1/2 fetta)	pane bigio, pane bianco, treccia, panini, croissant
25g (1/2 fetta)	pane integrale, pane graham
60g	patate
1 cucchiaino (80g)	purea di patate
50g	rösti
40g	patate fritte
20g	patatine chips
15g (peso a crudo)	pasta, riso
20g (peso a crudo)	lenticchie, ceci, piselli gialli
15g	focchi d'avena, farina, corn flakes
25g	asta per torte, pasta lievitata, pasta per pizza
30g	pasta sfoglia
30g (3–4)	castagne con la buccia
15g (peso a crudo)	couscous, semolino di mais, semolino



Frutta: 10g di carboidrati (ca. 50kcal) sono contenuti in

85g	1 piccola	mela, mondata
100g	2	albicocche, senza nocciolo
90g	1 fetta	ananas, mondato
50g	1/2	banana, sbucciata
80g	1 piccola	pera, mondata
160g	1 piccola ciotola	more
100g	2	clementine
140g	1 piccola ciotola	fragole, mondate
65g	2	fichi freschi
170g	1/2	pompelmo, sbucciato
90g	1 piccola ciotola	mirtilli
150g	1 piccola ciotola	lampioni
125g	1/8	melone con la buccia
200g	1 piccola ciotola	ribes rosso
110g	1 piccola ciotola	ribes nero
65g	1/2	cachi
290g		carambole, mondate
65g	7–8	cliege, snocciolate
100g	1	kiwi, sbucciato
60g		litchi, mondati
100g	2	mandarini sbucciati
75g		mango, mondato
85g		mirabelle, mondate
100g	1	nettarine
120g	1	arancia, sbucciata
140g		papaia, mondata
120g		frutto della passione, mondato
100g	1	pesca, mondata
100g	2	prugne, mondate
140g		mirtilli rossi, mondati
160g		mela cotogone, sbucciata
Qualsiasi quantità		rabarbaro
65g	7–8	uva
160g	1/8	anguria



Latticini: 10g di carboidrati (60–80kcal) sono contenuti in

1 vasetto	yogurt naturale
1 bicchiera (2dl)	latte
1 vasetto	flan light
1 vasetto	coupe light
1 vasetto	ricotta magra



Grassi

10g di grassi (ca. 90–110kcal) sono contenuti in

10g (1 cucchiaino)	olio di oliva, olio di colza, olio di arachidi
12g	burro, margarina
20g	noci
30g	olive
70g	avocado
20g	panna doppia, mascarpone
30g	panna intera, panna acida, crème fraîche
50g	mezza panna
20g	maionese



Proteine

10g di proteine (ca. 50–120kcal) sono contenuti in

50g (peso a crudo)	carne magra, pollame, cacciagione, pesce
40g	carne secca
80g	uova
30g	formaggio a pasta dura
40g	formaggio a pasta molle
100g	formaggio fresco, ricotta, cottage cheese
50g	Yasoya naturale
80g	Quorn naturale

