

DIABETE E ALIMENTAZIONE

L'ALIMENTAZIONE GIOCA UN RUOLO DI PRIMO PIANO NELLA GESTIONE DEL DIABETE:

Diabete di tipo 2 (non insulino-dipendente)

La dieta, insieme all'attività fisica, ha un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel controllo del diabete

Diabete di tipo 1 (insulino-dipendente)

Il bilanciamento dei carboidrati ingeriti in relazione ai dosaggi di insulina è cruciale per evitare eventi iper- o ipoglicemici, cioè picchi o cali troppo pronunciati dei livelli di glicemia del sangue

Soprattutto nei pazienti con diabete di tipo 2, però, spesso i consigli nutrizionali specifici per la loro patologia sono accolti con poco favore e scarsamente seguiti



Il piano nutrizionale dovrebbe essere elaborato da un **dietologo/nutrizionista** esperto in terapia medico-nutrizionale (MNT) per il diabete, **in accordo con il diabetologo e con gli altri specialisti medici coinvolti** nella presa in carico del paziente. I fattori di cui tenere conto sono numerosi:

- **esigenze metaboliche individuali** sulla base delle attività professionale e sportiva, delle abitudini di vita, di sesso ed età, dell'oggettiva necessità di perdere peso o meno
- **terapie concomitanti e presenza contemporanea di ulteriori patologie**
- **caratteristiche soggettive** come gusti personali, ambiente culturale, tempo di cui dispone per preparare/assumere i pasti, rapporto individuale con il cibo

Quali sono i consigli alimentari principali?

Diabete di tipo 1

- La dieta consigliata non differisce da quella prevista per la popolazione generale, ma deve essere posta particolare attenzione a **garantire il corretto accrescimento nell'infanzia-adolescenza e a mantenere il peso corporeo e la massa muscolare nella norma in età adulta.**

Per i pazienti con diabete di tipo 2 si consiglia:



- **Dieta mediterranea**
- Assunzione di cibi ricchi di **fibre**
- Selezione di alimenti a **basso indice glicemico**
- **Contenimento della quantità di calorie** apportata giornalmente
- **Riduzione al minimo dell'assunzione di zuccheri** semplici

Sì, ma in piccole quantità:

10 g/die
per le donne



20 g/die
per gli uomini

