

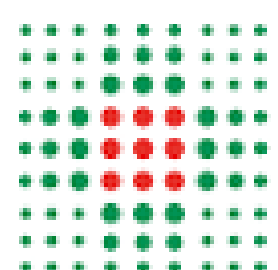
A cura di U.O. Igiene Alimenti e Nutrizione
Dipartimento Sanità Pubblica



PreDiaBO

Prevenzione del Diabete a Bologna

Il diabete di tipo 2 è una patologia in molti casi prevenibile
adottando semplici abitudini quotidiane.
Scopriamo quali!



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



COSTRUIAMO
SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2013-2015
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

ALIMENTAZIONE

La **dieta mediterranea** è considerata il modello alimentare migliore per la prevenzione del diabete.

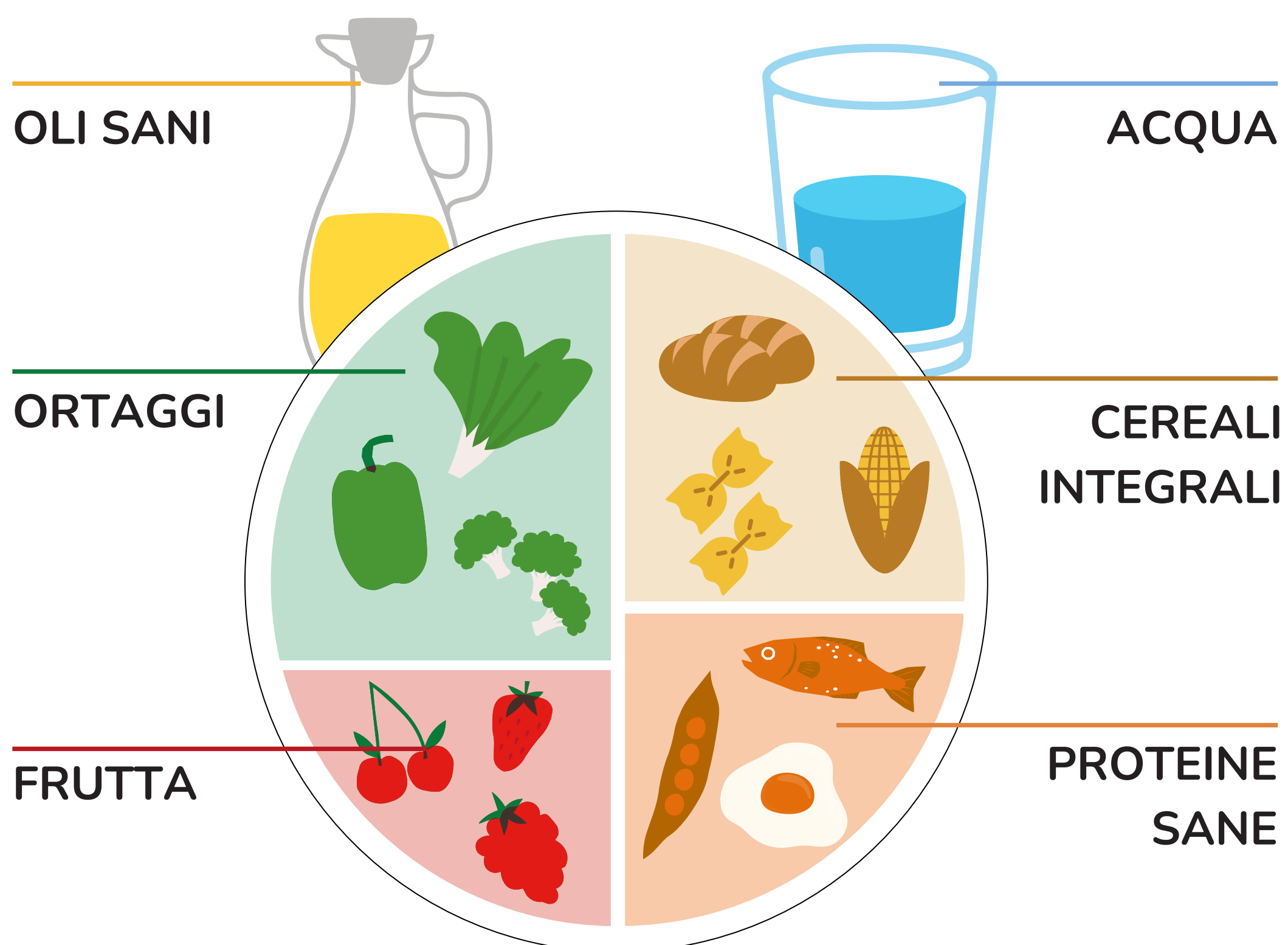
Nel modello mediterraneo, i carboidrati apportano circa metà dell'energia giornaliera e sono costituiti principalmente da **carboidrati complessi** da **cereali integrali**. Gli **zuccheri** dovrebbero apportare meno del 10% dell'energia giornaliera (circa 50 g), ma è consigliato ridurli ulteriormente al di sotto del 5%, che equivale a 25 g di zuccheri al giorno.

I grassi sono rappresentati principalmente da quelli **mono e polinsaturi** presenti in olio d'oliva, frutta secca oleosa e pesce azzurro. Sono consumati con moderazione i **grassi saturi** presenti nel burro, nello strutto, nei formaggi ed evitati i grassi parzialmente idrogenati.

Le fonti proteiche sono alternate durante la settimana, prediligendo legumi, pesce, carne bianca, uova e formaggi freschi, mentre il consumo di carne rossa e affettati è limitato a massimo una volta a settimana.

Infine, ogni giorno vengono consumate **5 porzioni tra verdura e frutta**, variando tra le tipologie e seguendo la stagionalità.

Per creare pasti equilibrati, utilizza come riferimento il **piatto del mangiar sano**:



SUGGERIMENTI PER MIGLIORARE LA DIETA



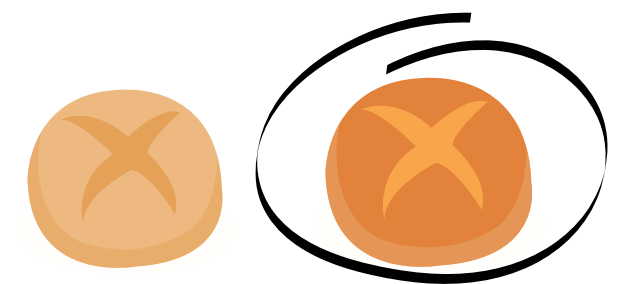
PREFERISCI I CARBOIDRATI COMPLESSI

Le principali fonti di carboidrati complessi sono: pasta, pane, cereali (riso, miglio, farro..). Favorisci il loro consumo e riduci quello di alimenti ricchi di zuccheri come dolci, bevande gassate e snack.



SCEGLI INTEGRALE

Pane, pasta e cereali integrali hanno più fibra rispetto alle controparti raffinate e quindi mantengono più stabile la glicemia.



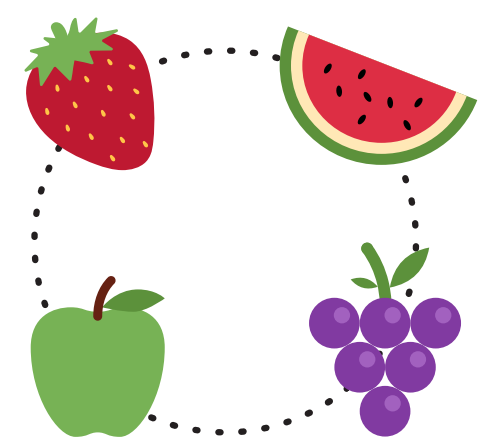
VERDURE A PRANZO E CENA

Apportano fibre, minerali e vitamine, aiutano a raggiungere la sazietà e rallentano l'assorbimento dei carboidrati. Puoi usarle sia come condimento del primo che come contorno nel secondo.



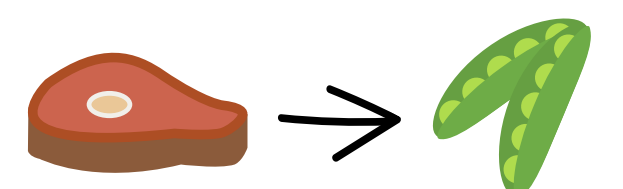
MANGIA LA FRUTTA

La frutta non è da evitare per via degli zuccheri, perché è ricca di acqua, vitamine e fibra. Cerca di mangiarla con la buccia e di variare tra le diverse tipologie, rispettando la stagionalità.



SOSTITUISCI CARNE ROSSA E AFFETTATI

con legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave, soia) e pesce.



USA L'OLIO EVO

Per condire i primi e i secondi e limita il consumo di burro e strutto.



LIMITA

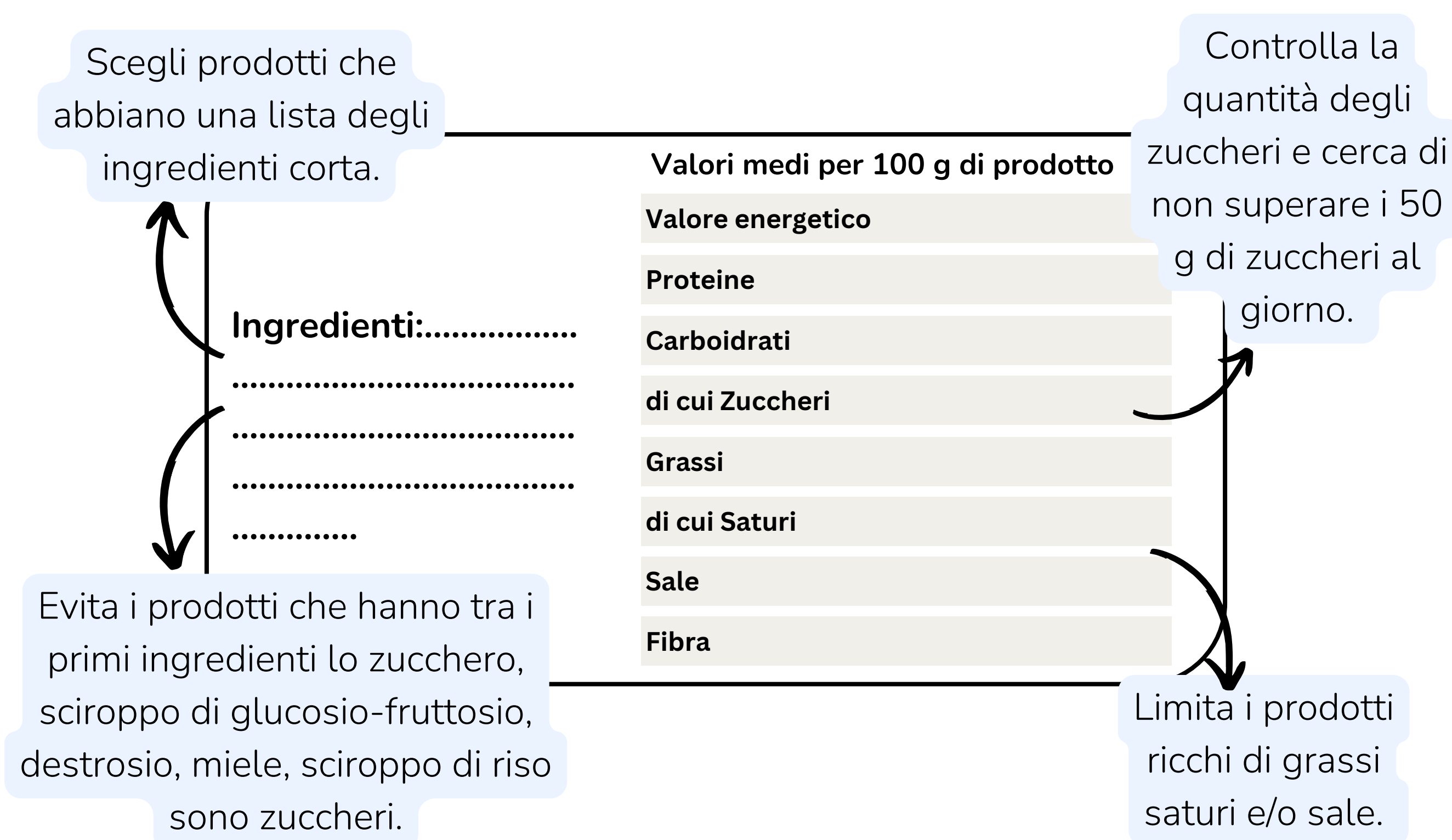


- Il consumo di **alcolici**.
- Il consumo di **carne rossa e affettati**.
- Il consumo di **zucchero a meno di 50 g al giorno**, cercando di ridurre la quantità di zucchero nel caffè, di evitare di bere le bevande zuccherate e di mangiare meno alimenti ricchi di zuccheri (merendine, caramelle, dolci, snack).
- Il consumo di **sale a meno di 5 g al giorno** (1 cucchiaino di sale= 6 g). Il consumo eccessivo di sale è associato ad un maggiore rischio di ipertensione, che costituisce un fattore di rischio per il diabete.



QUANDO FAI LA SPESA

Le etichette nutrizionali presenti sulle confezioni degli alimenti forniscono un identikit del prodotto. Dalla lista degli ingredienti e dalle tabelle nutrizionali possiamo ricavare delle informazioni utili per guidare le nostre scelte di acquisto.



ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica regolare riduce il rischio di diabete di tipo 2. L'attività fisica, oltre allo sport, comprende altre attività come giocare, camminare, svolgere mansioni domestiche o dedicarsi al giardinaggio.

Attività fisica settimanale raccomandata



! Ogni movimento **conta**, anche se non raggiungi la quantità raccomandata, fare poco movimento è meglio che non farlo affatto.

CONSIGLI

- Scegli delle attività che ti **diverte fare**, come ad esempio camminare in montagna, partita di tennis con gli amici, giocare con il proprio cane, ballare o fare una passeggiata sul lungo mare.
- Inserisci l'attività fisica nella tua **routine esistente**: è più probabile che ti manterrai attivo/a nel lungo termine. Ad esempio scendi dall'autobus qualche fermata prima e cammina per il resto della strada, fai le scale invece di prendere l'ascensore, allunga il percorso quando porti fuori il cane.
- Interrompi i periodi prolungati in cui stai seduta/o muovendoti per 2-3 minuti.

FONTI

Linee guida per una sana alimentazione. CREA, 2018

Raccomandazioni europee basate sull'evidenza per la gestione dietetica del diabete. EASD, 2023

Linee guida: assunzione di zuccheri per adulti e bambini. OMS, 2015

Healthy eating plate. Harvard T.H. Chan School of Public Health