



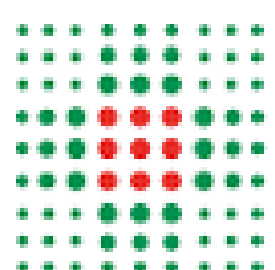
PreDiaBO

Prevenzione del Diabete a Bologna

Il **Diabete di Tipo 2** è una patologia caratterizzata da elevati livelli di glucosio nel sangue ed è una condizione sempre più diffusa, ma è importante sapere che in molti casi **può essere prevenuto adottando semplici abitudini quotidiane**.

Mangiare in modo sano, mantenere un peso corporeo normale e fare regolarmente attività fisica sono i tre pilastri fondamentali su cui si basa la prevenzione del Diabete di Tipo 2.

In questa guida esamineremo nel dettaglio le migliori strategie per prevenire il Diabete di Tipo 2, offrendo consigli pratici e suggerimenti utili per adottare uno stile di vita salutare.



Alimentazione

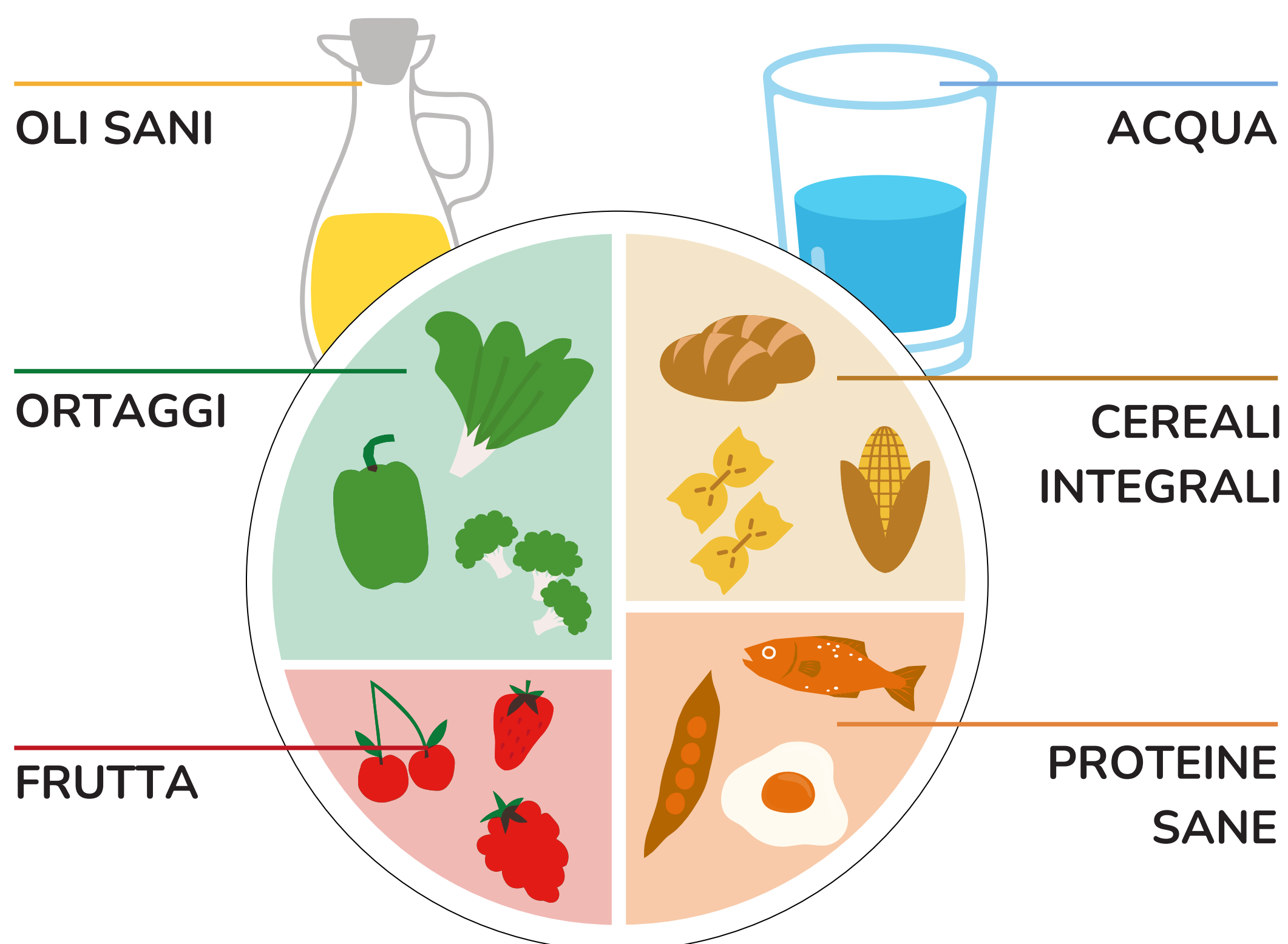
Nella prevenzione del diabete, la dieta ha un'importanza fondamentale. La **dieta mediterranea** è considerata il modello alimentare migliore perché ricca di composti benefici che hanno un effetto protettivo nei confronti delle patologie metaboliche.

Oltre alla composizione della dieta, la regolarità dei pasti riveste un ruolo significativo: si consiglia di consumare **tre pasti principali al giorno**, a cui possono essere aggiunti **due spuntini**, ed evitare di mangiare in maniera incontrollata nell'arco della giornata.

Inoltre, dedicare tempo al momento del pasto, gustandolo lentamente, promuove una migliore percezione della sazietà e favorisce la digestione.

Per comporre piatti equilibrati usa come modello di riferimento il **piatto del mangiar sano**, in cui:

- metà del piatto è occupato da verdure e frutta,
- un quarto da carboidrati complessi derivanti da cereali integrali come ad esempio pasta o pane integrali,
- un quarto da fonti proteiche sane come legumi, pesce, carne bianca o uova,
- l'olio extravergine di oliva è il condimento principale.





Carboidrati

Nella dieta mediterranea, i carboidrati apportano circa metà dell'energia giornaliera. Questi nutrienti vengono digeriti a velocità diverse, influenzando i livelli di glucosio nel sangue (glicemia):

- I **carboidrati complessi**, presenti in pasta, pane e cereali (riso, farro ecc.), vengono digeriti lentamente senza determinare rapidi aumenti della glicemia, per cui devono **costituire la fonte principale di carboidrati**.
- I carboidrati semplici (**zuccheri**), contenuti nei dolci, bevande zuccherate e snack, sono digeriti rapidamente e determinano un rapido aumento della glicemia, per cui **devono essere consumati con moderazione**.

Inoltre, **combinare i carboidrati** con fonti di **fibra**, come ad esempio le verdure, e di **proteine e grassi** aiuta a ridurre la risposta glicemica.

Raccomandazioni per il consumo di carboidrati

Per mantenere stabile la glicemia, è molto importante tenere in considerazione le caratteristiche dei carboidrati che consumiamo e la loro combinazione nei pasti:

- Inserisci a **colazione, pranzo e cena delle fonti di carboidrati complessi derivanti da cereali integrali**, come ad esempio cereali (riso, miglio, farro ecc.), fiocchi d'avena, pasta e pane integrali, che sono più ricchi di fibre rispetto alle controparti raffinate.
- Limita il consumo di **zuccheri** a un **massimo di 25 g al giorno**. In questa quantità dobbiamo considerare sia lo zucchero aggiunto agli alimenti dal produttore (per esempio lo zucchero nelle merendine) che quello aggiunto da noi (per esempio zucchero nel caffè), sia sotto forma di zucchero che di sciroppo o di miele. Per non superare questa quantità è necessario evitare le bevande zuccherate e mangiare occasionalmente dolci, merendine e snack.

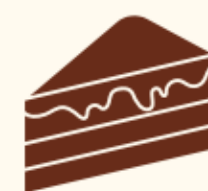
Sai quanto zucchero contengono?



1 lattina di cola
=
35 g di zucchero



1 cucchiaino di cioccolata
spalmabile (15g) =
8,5 g di zucchero

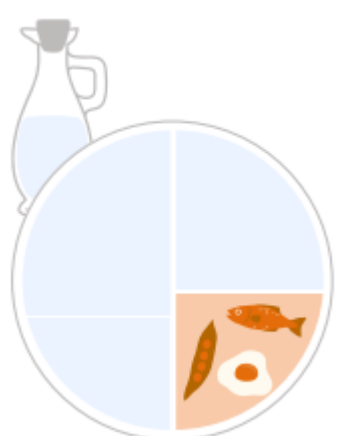


1 fetta di torta al
cioccolato (100g) =
32 g di zucchero

- **Crea pasti equilibrati** aggiungendo fonti di proteine, grassi e fibra (verdura e/o frutta), seguendo il modello del piatto del mangiar sano.
- Mangia a pranzo e a cena una porzione di **verdura**.
- Mangia la **frutta 2-3 volte al giorno**, variando la tipologia e preferendo frutta di stagione.
- Assicurati di consumare almeno **35 g di fibra al giorno**: raggiungerai questa quantità seguendo le indicazioni precedenti.

Come faccio a ridurre la quantità di zucchero ed aumentare quella della fibra? Sostituisci gli alimenti da limitare con quelli da scegliere!

Categoria	Alimenti da limitare	Alimenti da scegliere
Pasta, farina e cereali	Pasta bianca, riso arborio, pasta di riso, riso basmati bianco, cous cous, farina 00, farina 0, farina 1	Pasta integrale, riso basmati integrale, orzo, grano saraceno, farro, cous cous integrale, riso venere, riso rosso, farina integrale
Pane	Pane bianco, piadina, pane in cassetta bianco	Pane integrale, piadina integrale, pane in cassetta integrale, pane di segale, pane di farro
Yogurt	Yogurt alla frutta, yogurt aromatizzato, kefir aromatizzato	Yogurt magro bianco, yogurt intero bianco, yogurt greco, kefir bianco
Cioccolato	Barrette di cioccolata, cioccolato al latte, cioccolato bianca, cioccolato in polvere per la colazione	Cioccolato fondente 75% (o maggiore), cacao amaro in polvere
Creme spalmabili	Crema alla nocciola dolce spalmabile, cioccolata spalmabile, marmellata	Crema 100% nocciole, crema 100% mandorle, burro 100% di arachidi
Bevande	Cola, gassosa, aranciata, tè alla pesca, tè al limone, succhi di frutta	The infusi, tisane, acqua con menta e limone
Spuntini	Merendine, barrette, torte, patatine confezionate, budini, caramelle, corn flakes	Frutta fresca, frutta secca a guscio (noci, mandorle, pistacchi, nocciole, pinoli, noci di Macadamia), fiocchi d'avena



Proteine

Aggiungere proteine al pasto rallenta l'assorbimento dei carboidrati. Ma non tutte le fonti proteiche sono equivalenti. I **legumi**, come fagioli e ceci, e il **pesce sono protettivi** nei confronti delle patologie metaboliche.















Al contrario, **carne rossa, salumi e insaccati** devono essere consumati occasionalmente, possibilmente non più di una volta a settimana, perché il loro consumo è associato ad un **aumento del rischio**.

Tabella. Fonti proteiche e frequenze di consumo settimanali raccomandate.

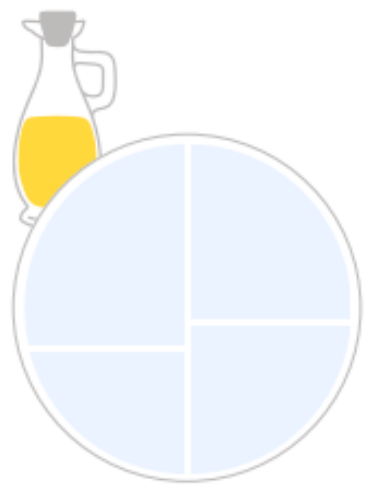
Fonte di proteine (porzione)	Frequenza settimanale
Legumi freschi o in scatola (150 g) Legumi secchi o farina di legumi (50 g)	3 - 4
Pesce, molluschi, crostacei freschi o surgelati (150 g)	2 - 3
Pesce conservato: pesce in scatola, pesce affumicato (50 g)	0 - 1
Uova (1 uovo)	2 - 4
Formaggio fresco (100 g) Formaggio stagionato (50 g)	1 - 3
Carne bianca: pollo, tacchino, coniglio (100 g)	2 - 3
Carne rossa: suino, bovino, ovino, equino (100 g)	0 - 1
Affettati e carne trasformata (50 g)	0 - 1

Raccomandazioni per il consumo di proteine

- Prepara uno schema settimanale, distribuendo le diverse fonti di proteine nelle 7 giornate e fai la spesa in base a quello. Ad esempio:

	Lun	Mar	Mer	Giov	Ven	Sab	Dom
Pranzo							
Cena							

- Per ridurre il consumo di carne rossa, sostituiscila con legumi o pesce.
- Se la cottura dei legumi secchi richiede troppo tempo, usa quelli in scatola, la farina di legumi o la pasta di legumi.
- Non considerare il formaggio e gli affettati come uno spuntino da consumare prima o in aggiunta al pasto, ma come delle fonti proteiche che hanno una frequenza di consumo precisa.



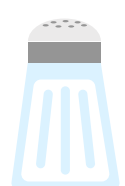
Grassi

Le persone con diabete sono maggiormente esposte al rischio di patologie cardiovascolari e pertanto devono prestare particolare attenzione alla qualità dei grassi presenti nella loro dieta. Non tutti i grassi sono uguali e hanno lo stesso effetto sulla nostra salute:

- I **grassi trans**, dovrebbero essere **evitati** perché sono associati ad un aumento del rischio.
- I **grassi saturi** dovrebbero essere **meno di 25 grammi al giorno** perché il loro consumo eccessivo è associato ad un incremento del rischio.
- I **grassi monoinsaturi** contribuiscono a ridurre il rischio di patologie cardiovascolari, per cui andrebbero preferiti.
- I **grassi polinsaturi** contribuiscono a ridurre il rischio di patologie cardiovascolari, per cui andrebbero preferiti.

Limita i condimenti ad 1-2 cucchiaini per pasto e prediligi i grassi mono e polinsaturi, limitando i grassi saturi ed evitando i grassi trans (vedi fonti alimentari nella tabella).

Tipo di grassi	Fonti alimentari
Trans (da evitare)	Prodotti da forno e fritti contenenti grassi parzialmente idrogenati, margarina
Saturi (da limitare)	Burro, strutto, formaggi stagionati e freschi, salumi, carne rossa, panna, gelati, olio di palma
Monoinsaturi (da preferire)	Olio extravergine di oliva, mandorle, nocciole, pistacchi, noci di Macadamia, semi di sesamo, avocado
Polinsaturi (da preferire)	Noci, semi di lino, semi di girasole, semi di zucca, sardine, sgombro, acciughe, salmone selvaggio, mandorle, nocciole



Sale

Il consumo eccessivo di sale (oltre i **5 g al giorno**) comporta un elevato rischio di ipertensione (aumento della pressione sanguigna), una condizione che favorisce l'insorgenza del diabete e malattie cardiache. La maggior parte del sale che consumiamo proviene da alimenti confezionati/preparati, per cui **oltre al sale che aggiungiamo alle preparazioni fatte in casa dobbiamo fare attenzione a quello già contenuto nei prodotti che acquistiamo** (tra i quali i più comuni sono: affettati, formaggi stagionati, pesce in scatola, patatine fritte, snack salati, prodotti da forno).

Peso corporeo

L'eccesso di peso è uno dei fattori che favorisce maggiormente lo sviluppo del diabete. Uno dei principali parametri per valutare il peso corporeo è l'**Indice di Massa Corporea (IMC o BMI)**, che si calcola dividendo il peso espresso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza espressa in metri:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} : \text{Altezza (m)} : \text{Altezza (m)}$$

Tabella 1. IMC e categorie di peso nell'adulto.

IMC	Categoria di peso
< 18,5	Sottopeso
18,5 - 24,9	Normopeso
25 - 29,9	Sovrappeso
30 - 34,9	Obeso classe I
35 - 39,9	Obeso classe II
> 40	Obeso classe III

Esempio: adulto che pesa 65kg e alto 1,70 m, avrà un IMC = $65 : 1,70 : 1,70 = 22,5$

Un IMC maggiore o uguale a 25 è associato a un maggiore rischio di diabete. Per mantenere una buona salute metabolica, è consigliato mantenere l'**IMC entro l'intervallo del normopeso (18,5 – 24,9)**. Tuttavia, va considerato che l'IMC è una misura approssimativa e non tiene conto di altri fattori come genere, composizione corporea e distribuzione del grasso.

Un altro indice per valutare il rischio di diabete è la misura della **circonferenza della vita**. La circonferenza vita ci permette di ricavare informazioni sul **grasso addominale**, che è associato a un maggior rischio di sviluppare malattie metaboliche rispetto al grasso situato in altre parti del corpo, come fianchi e cosce.

Per misurare la circonferenza vita, si può utilizzare un metro da sarta posizionandolo un dito sopra l'ombelico, mantenendo una postura eretta e rilassata, senza trattenere il respiro.

I valori di riferimento per la circonferenza vita sono mostrati nella *Tabella 2*, nell'uomo sono diversificati in base all'etnia.

Tabella 2. Valori di riferimento della circonferenza vita nella donna e nell'uomo e rischio di patologie metaboliche.

	Etnia	RISCHIO BASSO	RISCHIO ELEVATO	RISCHIO MOLTO ELEVATO
DONNA	Europea, Africana, Medio Orientale, Asiatica, Centro-Sud Americana	< 80 cm	80-88 cm	> 88 cm
UOMO	Europea, Africana, Medio Orientale	< 94 cm	94-102 cm	> 102 cm
	Asiatica, Centro-Sud Americana	< 90 cm	90-102 cm	> 102 cm

Raccomandazioni per la gestione del peso corporeo in eccesso

- Parla con il tuo Medico di Medicina Generale per valutare le condizioni cliniche e quale è il percorso migliore da seguire.
- Evita le diete estreme “fai da te”, che possono essere sbilanciate e dannose per la salute se seguite per periodi prolungati.
- Utilizza un approccio a piccoli cambiamenti ponendoti degli obiettivi realistici e raggiungibili. Una perdita di peso di 0,5 kg a settimana è un obiettivo sicuro e realistico.
- Riduci l'apporto calorico scegliendo cibi nutrienti ma a basso contenuto di calorie e riducendo le dimensioni delle porzioni. Alimenti ad alto contenuto energetico come biscotti e snack dolci hanno molte calorie per volume, mentre frutta e verdura sono ricchi di nutrienti e bassi in calorie. Inoltre, la fibra e l'acqua presenti nella frutta e nella verdura aumentano la sazietà, aiutando il controllo del peso.
- Pensa anche ai “traguardi non legati alla bilancia” che vorresti raggiungere, come ad esempio dormire meglio, essere più attivo con i tuoi figli, prendere le scale senza restare senza fiato o riuscire a muoverti con più agilità.
- Rivolgiti ad un professionista con adeguata esperienza in nutrizione (dietista, nutrizionista o dietologo) se lo ritieni necessario.
- Ricordati che non esiste un modo migliore per perdere peso e non c'è una soluzione rapida. Per perdere peso e mantenerlo nel tempo **cerca di acquisire delle abitudini che siano per te un modo di vivere piacevole e duraturo.**
- Aumenta l'attività fisica durante l'arco della settimana.
- Non pesarti ogni giorno, è sufficiente farlo all'incirca una volta al mese.

Attività fisica

L'attività fisica regolare è un componente essenziale di uno stile di vita sano e svolge un ruolo significativo nella prevenzione del Diabete di Tipo 2, in quanto aumenta la sensibilità all'insulina e contribuisce a mantenere stabile la glicemia.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda:

- **A settimana di praticare dalle 2 ore e mezza alle 5 ore di attività fisica aerobica di intensità moderata**, come camminare a ritmo sostenuto, ballare, fare giardinaggio, andare in bicicletta, nuotare **oppure da un'ora e mezza a due ore e mezza di attività fisica aerobica di intensità vigorosa** come la corsa, il nuoto veloce, il ciclismo veloce e gli sport agonistici.
- Eseguire un'attività di **rafforzamento muscolare** (piegamenti, squat, flessioni, esercizi con pesi..) **almeno 2 giorni alla settimana**.
- Ridurre la sedentarietà. I concetti di sedentarietà e di inattività fisica non sono equivalenti. Si può raggiungere la quantità raccomandata dall'OMS di attività fisica ma essere allo stesso tempo sedentari. Per contrastare lo stile di vita sedentario, è consigliato interrompere regolarmente i lunghi periodi trascorsi in posizione seduta, preferibilmente ogni 30 minuti, con brevi pause di 2-3 minuti in cui ci si muove.

Raccomandazioni per l'attività fisica

- **Aumenta gradualmente l'attività fisica** in modo che diventi parte della tua routine quotidiana. Ad esempio:
 - > scendi dall'autobus qualche fermata prima e cammina per il resto della strada,
 - > parcheggia all'estremità più lontana del parcheggio,
 - > fai le scale invece di prendere l'ascensore,
 - > fai delle pause attive in cui ti muovi durante la giornata lavorativa,
 - > allunga il percorso quando porti fuori il cane.
- Trova un'**attività che ti diverta fare**, così sarà più facile continuare a praticarla.
- Inserisci un'attività di rafforzamento muscolare. Puoi scegliere di praticarla in palestra con un personal trainer, a casa seguendo dei video online o nelle aree dedicate dei parchi.
- Poniti degli obiettivi realistici: iniziare con obiettivi raggiungibili e gradualmente aiuta a mantenere la motivazione.
- Anche se non raggiungi la quantità raccomandata dall'OMS, fare poca attività fisica è meglio che non farla affatto.

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