



diabete





Il diabete



Il diabete è una **malattia cronica** in costante aumento che - secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) - interessa più di 420 milioni di persone al mondo appartenenti ad ogni fascia di età. È un vero pericolo per la salute perché causa complicanze al cuore e alle arterie, al sistema nervoso, alla vista e anche ai reni. Secondo i dati ISTAT, nel 2016 erano oltre 3 milioni 200 mila in Italia le persone che dichiaravano di essere affette da diabete, il 5,3% dell'intera popolazione.

Esistono **diverse forme di diabete**, differenti per caratteristiche cliniche ed eziopatogenesi.

- **Diabete di tipo 1 insulino-dipendente:** il pancreas non produce insulina. Alla base della sua insorgenza vanno ricercati i fattori ereditari, ambientali ed autoimmuni.

- **Diabete di tipo 2:** è la forma più frequente, tipica dell'età matura. È caratterizzato da un duplice difetto: non viene prodotta una quantità sufficiente d'insulina per soddisfare le necessità dell'organismo (deficit di secrezione di insulina), oppure l'insulina prodotta non agisce in maniera soddisfacente (insulino-resistenza). Si sviluppa nell'arco di molti anni e può insorgere a causa di predisposizione genetica, familiare o dalla conduzione di uno stile di vita poco salutare, della sedentarietà e del sovrappeso.

È possibile prevenire o posticipare l'insorgenza del diabete di tipo 2 in soggetti ad alto rischio, attraverso un cambiamento nel proprio stile di vita, modificando i principali fattori di rischio che lo causano.

Cosa mangio? — e

STRATEGIE NUTRIZIONALI

Adotta la dieta mediterranea tradizionale, ricca di cereali integrali, legumi, verdura e alterna le proteine animali preferendo il pesce e limitando la carne rossa e i latticini.

Consuma **ad ogni pasto verdura** e utilizza la **frutta come spuntino**, senza esagerare (massimo 250 gr di frutta al giorno).

Preferisci **cereali integrali** (pasta integrale, pane

integrale, riso integrale, miglio, farro, orzo).

Utilizza almeno tre volte a settimana i **legumi** insieme ai cereali integrali e alle verdure.

Consuma **almeno due porzioni di pesce** a settimana (preferibilmente pesce azzurro evitando quello di grossa taglia come pesce spada o palombo)

Preferisci **carni magre e bianche**.

Evita bevande zuccherate e limita il più possibile i **dolci**.

Utilizza l'**alcol** con moderazione. È consigliato al massimo un bicchiere di vino a pasto per gli uomini e mezzo per le donne. Evita i superalcolici.

CONSIGLI PRATICI



Fai sempre una **colazione** non troppo dolce. **Non mangiare troppo alla sera**: non dopo le 20-21 e di notte.



Non saltare i pasti ma riduci le porzioni.



Bevi acqua. Fai attenzione agli alcolici e alle bevande gasate e zuccherate.



Scegli cibi sani e comincia il pasto con una porzione di verdura o insalata.



Preferisci l'olio extravergine d'oliva per condire. Evita burro, strutto e limita gli oli di semi. Non eccedere con il consumo di sale, utilizza spezie e aromi per

rendere gli alimenti più appetibili.



Utilizza la **frutta secca** come spuntino tra un pasto e l'altro. Quando prepari i dolci sostituisci lo zucchero con la frutta essicata a elevato indice glicemico (fichi, datteri, prugne...).



Limita i prodotti processati (biscotti, merendine, sughi pronti) ed evita i prodotti ultraprocesati come patatine, fast food e snack.



Non consumare i **dolci** a fine pasto per evitare un eccessivo carico glicemico. In caso di consumo, limita altri alimenti fonte di carboidrati come pane, pasta, riso.

IMPORTANTE: per compensare gli eccessi non sono necessari i digiuni: mantieni un regime alimentare regolare e segui il tuo schema dietetico.

Come posso tenermi attivo?

Per ottenere una sensibile riduzione del rischio cardiovascolare e prevenire il diabete di tipo 2 la “dose minima appropriata” di **attività fisica** è stimata in 150 minuti alla settimana di esercizio aerobico a media intensità.

Per **esercizio aerobico** si intende un’attività fisica strutturata, costituita da movimenti ritmici, ripetuti e continui per almeno 10 minuti ciascuno. È uno sforzo fisico prolungato ma con intensità leggera o moderata: mezz’ora al giorno per 5 giorni è un’attività straordinariamente superiore alla media.

Meglio non far passare più di 2-3 giorni tra una se-

duta di attività fisica e l'altra.

Anche l'**esercizio anaerobico**, la cosiddetta contro-resistenza, può essere associato favorevolmente all'attività aerobica.

In questo caso gli sport o l'attività motoria sono di breve durata e ad alta intensità (di velocità, pesistica, balzi...)

VANTAGGI DELL'ATTIVITÀ FISICA

- contribuisce al calo di peso;
- riduce la glicemia;
- aumenta la sensibilità insulinica, correggendo quindi una delle cause del diabete;
- aumenta il colesterolo "buono" (HDL) e riduce il colesterolo "cattivo" (LDL)
- riduce la pressione arteriosa
- è la terapia più accessibile, economica e salutare
- migliora la qualità della vita, aumenta l'autostima e il senso di benessere psicologico.

Stress ed empowerment

Vivere con una malattia cronica non è facile: cambiano le abitudini, il modo di rapportarsi all'ambiente circostante e anche la visione che si ha di se stessi. Il diabete è forse la condizione più comune, ma allo stesso tempo quella che più altera la realtà quotidiana di chi ne soffre.

L'**autogestione della patologia** può provocare nei pazienti un certo senso di inefficacia o ansia, accompagnata da problemi di vario tipo riguardanti la sfera del "controllo".

Un altro aspetto psicologico importante è quello le-

gato al tema della “**dipendenza**”: alcuni pazienti faticano ad accettare di dipendere da altre persone (medici, infermieri), ma anche di dipendere da un farmaco. In altri, invece, si evidenzia il problema opposto: un’eccessiva dipendenza, un’estrema difficoltà a fare da soli, ad auto-gestirsi.

COME POSSO GESTIRE AL MEGLIO QUESTA MALATTIA?

- Conosci i tuoi pensieri, le tue emozioni e i tuoi comportamenti: diventane consapevole
- Impara a riconoscere e a gestire la tua rabbia, è una delle emozioni che forse stai provando
- Comprendi il rapporto fra “cibo-corpo-io”, questo ti aiuterà ad accettare quello che ti sta accadendo
- Scopri e ascolta le tue possibilità, non focalizzarti sui tuoi limiti
- Apprendi modalità per convivere con la malattia

- Raggiungi i tuoi obiettivi insieme agli obiettivi clinici, così potrai prevenire le complicanze del diabete
- Sostieni la tua autostima: raggiungere gli obiettivi terapeutici concordati la rafforzerà
- Credi nel tuo ruolo attivo all'interno del percorso di cura

Tieniti costantemente informato e chiedi il supporto più utile per la tua situazione.

Note



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Mantova