

## **UOSD di DIABETOLOGIA E DIETETICA ULSS 6 EUGANEA**

### **CONSIGLI GENERALI per la DIETA e l'ATTIVITA' FISICA DEL DIABETICO**

Cognome: \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Peso: kg \_\_\_\_\_ altezza: cm \_\_\_\_\_ BMI: \_\_\_\_\_

### **L'ALIMENTAZIONE DEL DIABETICO**

Una alimentazione ben bilanciata rappresenta la cura essenziale del diabete.

Seguire una dieta controllata e sana serve soprattutto a mantenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue.

Un'alimentazione eccessiva rispetto alle reali necessità, aumenta, infatti, il fabbisogno di insulina, costringendo il pancreas ad una super-attività. Mantenere o RAGGIUNGERE il peso ideale o un peso ragionevole con una dieta appropriata è spesso sufficiente per ottenere un buon controllo del diabete stesso.

La dieta ideale per il diabete non è affatto complessa o restrittiva.

La persona con diabete necessita infatti di un apporto calorico giornaliero uguale a quello del soggetto non diabetico, in rapporto a fattori come costituzione fisica, sesso, età, statura e attività lavorativa, avendo come obiettivo il raggiungimento ed il mantenimento del peso corporeo ideale.

Nella dieta quotidiana, deve essere attentamente valutata l'assunzione degli zuccheri semplici ad assorbimento rapido (glucosio e saccarosio) dando la preferenza agli zuccheri complessi ad assorbimento lento (amido).

La quota complessiva giornaliera di carboidrati non dovrà superare il 50-55% delle calorie totali. Le fibre vanno assunte in quantità elevate, soprattutto quelle idrosolubili, in grado di rallentare l'assorbimento intestinale dei carboidrati e del colesterolo, esse sono presenti nella verdura, legumi, cereali integrali, frutta fresca e secca a guscio.

Le proteine devono costituire circa il 15%-20% delle calorie totali ed almeno un terzo deve essere formato da proteine animali, ricche di aminoacidi essenziali.

Le rimanenti calorie (25%-30%) devono essere fornite da grassi, possibilmente di origine vegetale, ad alto contenuto di acidi grassi monosaturi (olio extravergine di oliva) e polinsaturi (pesce azzurro, frutta secca a guscio, olio di semi da monoseme: lino, mais, girasole), utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

### **INDICAZIONI ALIMENTARI GENERALI**

1. Sono da evitare zucchero: zucchero semolato ovvero "saccarosio" anche di canna, fruttosio, miele, marmellata, succhi di frutta, bibite, dolci

in genere: cioccolato, brioche, gelati, merendine, biscotti, caramelle, dolciumi, etc...

E' possibile utilizzare modeste quantità di dolcificanti sintetici quali aspartame, saccarina, polialcoli (leggere le etichette dei prodotti), oppure utilizzare dolcificanti di origine vegetale quale la stevia.

2. Si consiglia il consumo di Pasta, Pane, Patate, Polenta e Riso in quantità controllata e ben distribuita nei pasti della giornata.

3. Sono da preferire 2/3 volte alla settimana carni magre bianche (pollo, coniglio e tacchino) oppure carni magre "rosse", mentre è preferibile consumare pesce azzurro fresco o surgelato di piccola taglia almeno 2/3 volte alla settimana. (es. sgombro, sarde, sardine, palamita).

4. Affettati magri, formaggi e uova sono da limitare ciascuno a non più di 1 volta alla settimana.

5. E' preferibile consumare latte e yogurt naturale freschi, scremati o parzialmente scremati, senza frutta aggiunta.

6. I legumi vanno consumati almeno 2 volte alla settimana facendo attenzione al loro contenuto di amidi pertanto devono essere assunti in sostituzione di pane, pasta e riso.

7. Il consumo di verdure fresche e di stagione deve essere abbondante sia a pranzo che a cena, facendo attenzione al condimento.

8. Le patate contengono amidi, pertanto devono essere sostituite al pane/pasta/riso e non intese come contorno, quindi le verdure devono essere sempre presenti in aggiunta (es. patate lesse+ verdura cotta o cruda).

9. Condimento: sono indicati 2-3 cucchiaini al giorno di oli vegetali a crudo preferendo l'olio extra vergine di oliva oppure olii vegetali monoseme, da escludere burro, panna, olii tropicali quali olii idrogenati o burri di palma, cocco, palmisto, sal, karitè.

10. La frutta fresca è da preferire nella quantità di 2-3 porzioni al giorno in quanto contiene zuccheri semplici. La frutta più zuccherina come banane, uva, fichi, mandarini può essere consumata saltuariamente, ma in porzione ridotta 100 g circa, mentre frutta sciroppata e disidratata come prugne o albicocche secche, castagne, datteri vanno evitate.

11. ALCOOL: vino, alcoolici, superalcoolici, birra non devono essere assunti in corso di terapie farmacologiche, poiché ne contrastano l'assorbimento. Inoltre l'alcool, contenendo calorie, ostacola il raggiungimento e il mantenimento del peso ideale.

12. ACQUA: per un buon compenso metabolico è fondamentale un buon apporto idrico quantificato in litri 1,5/2 al giorno, salvo specifiche controindicazioni mediche.

13. il sale da cucina va limitato come aggiunta sugli alimenti ed è preferibile utilizzare sempre prodotti freschi e non conservati, pronti o in scatola. Per dare sapore agli alimenti si consiglia l'uso di spezie, aromi, aceto di vino o di mele e limone.

14. Si consiglia inoltre, di prendere l'abitudine di leggere le etichette negli ingredienti e verificare le tabelle nutrizionali.

I consigli forniti qui sopra sono generali. Per personalizzare il piano dietetico è consigliabile rivolgersi a centri specializzati, quali Servizi Dietetici e Diabetologici.

## **ATTIVITA' FISICA : DA PERSONALIZZARE**

Al fine di migliorare il controllo glicemico, favorire il mantenimento di un peso corporeo ottimale, ridurre il rischio di malattia cardiovascolare, contrastare l'epatosteatosi, migliorare la qualità di vita percepita e ottimizzare il rapporto costo/beneficio della terapia, sono consigliati almeno 150 minuti/settimana di attività fisica aerobica di intensità moderata (50-70% della frequenza cardiaca massima) e/o almeno 90 minuti/settimana di esercizio fisico intenso (>70% della frequenza cardiaca massima). L'attività fisica deve essere distribuita in almeno 3 giorni/settimana e non ci devono essere più di 2 giorni consecutivi senza attività.

## **QUALE ATTIVITA' FISICA PER IL DIABETICO**

Uno dei consigli pratici più semplici da seguire per il diabetico è quello di inserire la propria attività fisica all'interno della routine della giornata. Basta adottare soltanto dei piccoli accorgimenti. L'esercizio fisico dovrebbe essere svolto quotidianamente, alle ore più idonee in relazione ai pasti e alla somministrazione insulinica. Così facendo, **l'attività fisica contribuirà ad abbassare la glicemia** e contemporaneamente determinerà un **effetto positivo anche sul benessere generale dell'individuo**, contribuendo altresì alla prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Per iniziare un'attività fisica non occorre strafare: cominciamo, ad esempio, a **camminare** di più ed a non utilizzare l'ascensore fino al terzo piano, per poi aumentare di un piano (sempre a piedi) ogni settimana successiva, fino a compiere l'intera salita senza l'ascensore; con un po' di allenamento e ci sentiremo meglio. L'**allenamento**, infatti, è molto importante in quanto favorisce l'adattamento progressivo allo sforzo da parte del sistema circolatorio, del metabolismo e dell'apparato muscolare.

Quando si cammina occorre farlo con ritmo regolare, senza strappi o accelerazioni, respirando profondamente e regolarmente mentre si cammina. È consigliabile iniziare con 15 minuti di camminata al giorno, aumentando di 5 minuti ogni giorno, fino ad arrivare a 1 ora di cammino giornaliero. L'ideale sarebbe farlo in un parco, in un bosco o in una zona alberata. Quando si è in grado di camminare 1 ora senza sentirsi stanchi si può provare ad aumentare il ritmo della camminata.

Un buon metodo di controllo del proprio corpo è la verifica del battito cardiaco, che si può effettuare ponendo il dito sul polso. Durante l'esercizio fisico, le pulsazioni non devono mai superare

- **140 battiti al minuto nei soggetti con meno di 30 anni**
- **130 battiti fra 30 e 50 anni**
- **120 battiti dopo i 50 anni**

Oltre questi livelli bisogna ridurre lo sforzo e, se la frequenza non scende, occorre fermarsi e riposare. **Se dall'attività fisica si volesse passare allo sport vero e proprio occorrerà parlarne con il proprio medico, valutando il tipo di sport e le precauzioni necessarie.**

## **ESEMPI ATTIVITA' FISICA E CONSUMO CALORICO**

### Attività fisica per consumare 100 calorie



### Attività fisica per consumare 200 calorie



### Attività fisica per consumare 300 calorie



Bibliografia: Rac Raccomandazioni 2013-2014 La terapia medica nutrizionale Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica AMD Associazione Medici Dietologi, SID Società italiana di diabetologia Standard italiani per la cura del diabete mellito 2016 AMD, SID