

TAVOLA ROTONDA
ALIMENTAZIONE E DIABETE
OSPEDALE DI NOTTOLA – MONTEPULCIANO 01/10/2005
DIETISTA SANDRA BONANNINI

Relazione

Camminare, lasciare l'auto un pò più lontano del solito, evitare l'ascensore: sono piccoli - grandi gesti quotidiani, piccoli perché richiedono minimo impegno e sacrificio, grande è invece il beneficio sulla salute.

E' tutta una questione di stile di vita, e dello stile di vita fa parte anche la nostra alimentazione; non a caso il termine 'dieta', di origine greca, tradotto significa proprio "stile di vita".

Fino a poco tempo fa era di moda un modello di dieta *prescrittivo* in cui il cibo era considerato un farmaco (**diap. 2**), il momento della tavola perdeva così sapore e colore, divenendo monotono e ripetitivo giorno dopo giorno; in alcuni casi i soggetti che seguivano una dieta vedevano diminuire la loro qualità della vita, sfuggendo ogni tipo di occasione sociale; mentre in altri casi la dieta rappresentava invece l'input alla trasgressione.

L'approccio nutrizionale (**diap. 3**) rappresenta il trattamento di base anche in considerazione del fatto che molti pazienti possono essere compensati con una corretta alimentazione e che nei pazienti in trattamento farmacologico ciò consente un mantenimento al minimo della terapia.

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE PER UN CORRETTO COMPORTAMENTO ALIMENTARE? (**diap. 4**)

Non esistono particolari accorgimenti o trucchi, se non le indicazioni per una sana e corretta alimentazione, proponibile quindi anche ad un soggetto non diabetico.

Gli alimenti da utilizzare sono quelli comuni, infatti non è detto che un alimento "dietetico" posseda le caratteristiche giuste per la nostra salute (a questo proposito è sempre una buona abitudine leggere sempre con attenzione le etichette degli alimenti).

Controllare le tecniche di preparazione e cottura può essere utile, ma non è necessario mangiare in bianco: gli aromi, le spezie, ma anche semplicemente il pomodoro, aiutano a preparare piatti più colorati e gustosi, e in linea con il concetto di alimentazione corretta.

Le limitazioni si rendono necessarie solo in caso di complicanze, o di patologie concomitanti.

QUALI SONO GLI OBIETTIVI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE ? (diap. 5)

A) *Compenso glico-metabolico attraverso il controllo della glicemia e del peso corporeo.* Ciò comporta il saper riconoscere gli alimenti che contengono i carboidrati e i grassi, e saperli utilizzare;

B) *Prevenzione delle complicanze;*

C) *Fronteggiare i fabbisogni nutrizionali degli individui;*

D) *Garantire un complessivo buon stato di salute.*

IN DETTAGLIO (diap. 6) lo scopo dell'educazione alimentare è quello di insegnare a:

1) riconoscere e gestire gli alimenti che contengono i *CARBOIDRATI*

2) riconoscere e gestire gli alimenti che contengono i *GRASSI*

CARBOIDRATI o ZUCCHERI (diap. 7)

ZUCCHERI SEMPLICI	ZUCCHERI COMPLESSI
<ul style="list-style-type: none">● Sono: zucchero, miele, marmellate, dolci, caramelle, succhi di frutta, bibite, frutta disidratata, frutta, latte.● Hanno sapore dolce● Rialzano con rapidità la glicemia● Risolvono la crisi ipoglicemica <p>(diap. 8)</p>	<ul style="list-style-type: none">● Sono: pane, pasta, riso, patate, legumi, polenta, cereali, castagne.● Contengono amido● Non hanno sapore dolce● Conferiscono una buona sensazione di sazietà● Determinano rialzo glicemico in maniera più fisiologica (ma tutto dipende dalla quantità) <p>(diap. 9)</p>

- questi alimenti devono essere sempre presenti in una razione alimentare

- patate e legumi, così come riso o cereali, sono alternativi alla pasta e al pane

- gli alimenti integrali sono più ricchi in fibra

- la frutta è un alimento zuccherino, ma nutrizionalmente importante per il suo contenuto in sali minerali, fibra e vitamine

LIPIDI o GRASSI (diap. 10-11)

La nostra dieta non è rappresentata solo dal pane, dalla pasta o dai contorni; comunemente siamo abituati a consumare almeno in un pasto (pranzo o cena), un secondo piatto composto da carne o uova o formaggio, cioè da un alimento che contiene *proteine e grassi*.

I grassi contenuti negli alimenti, o aggiunti attraverso i condimenti, se consumati in quantità eccessive sono i responsabili dell'aumento del peso corporeo. Ciò determina un aggravamento delle condizioni di rischio, dato che le persone in sovrappeso hanno maggior difficoltà a controllare la glicemia ed a prevenire le complicanze.

GRASSI ANIMALI	GRASSI VEGETALI
<ul style="list-style-type: none">• Sono: la crema del latte e del formaggio, il grasso della carne bianca o rossa, quello del prosciutto crudo o cotto, la bresaola, il salame, la mortadella, le uova, il pesce: in pratica il secondo piatto• I grassi animali si trovano anche nel burro, nel lardo, nello strutto, nella maionese.• Anche il colesterolo è un grasso animale presente negli alimenti appena elencati	<ul style="list-style-type: none">• Sono: l'olio extravergine di oliva, l'olio di oliva, l'olio di semi (girasole, mais, vinacciolo, soia...)

- che si parli di grassi animali o di grassi vegetali, l'apporto calorico è identico, ovvero un cucchiaino di burro o un cucchiaino d'olio sviluppano le stesse calorie (90), e quindi fanno ingrassare nello stesso modo

- i grassi sono presenti in particolare nei secondi piatti, pertanto chi deve controllare il peso corporeo deve soprattutto controllare la quantità e la qualità dei secondi piatti

- non esistono formaggi "magri" ma tendenzialmente i formaggi sono tutti grassi in quanto preparati con latte intero (ad esclusione della ricotta)

- il pesce è un alimento a ridotto contenuto in grasso (ma non ne è completamente privo); pertanto è consigliabile consumarlo in media 2 – 3 volte a settimana

- il colesterolo è un grasso animale, presente nella carne, nel formaggio, nei salumi, nelle uova; il pesce ne contiene tendenzialmente poco.

- l'olio extravergine e di semi sono grassi vegetali, privi di colesterolo, ma con apporto calorico identico ad altri grassi.

Spesso per ottenere un buon controllo glico-metabolico potrebbe essere sufficiente ridurre la quantità delle porzioni, mantenendo comunque una varietà di molti piatti. Da questo potrebbe scaturire una inevitabile sensazione di fame, che può essere ridotta con l'integrazione delle **verdure**.

VERDURA = FIBRA

le verdure (lattuga, pomodoro, finocchio, carciofi, bietola, spinaci, sia cotte che crude) non rappresentano solo un riempitivo del nostro stomaco, o una fonte di vitamine sali minerali, o un aiuto per l'intestino pigro, ma svolgono una funzione importante di "filtro" nei confronti dei carboidrati e, se adeguatamente consumate ad ogni pasto, aiutano a controllare la glicemia post-prandiale. **(diap. 12)**

- la FIBRA metabolicamente attiva è presente anche negli alimenti integrali e nella frutta

- la FRUTTA può essere consumata di ogni tipo, il limite sta nella quantità

Presentazione di pasti corretti **(diap. 13-14-15-16-17-18)**

ALCOOL, apporta calorie inutili, è concesso nella quantità di un bicchiere (150-200 cc) a pasto; è da evitare se vi sono importanti problemi epatici, o alterazione dei trigliceridi, o eccessivo sovrappeso. **(diap. 20)**