

A.DI.VA.SE.

Associazione dei Diabetici della Valdichiana Senese - Onlus
" Alfredo Cupelli "



L'EDUCAZIONE ALIMENTARE COME
PREVENZIONE E TERAPIA NEL
DIABETE MELLITO TIPO 2

DR.SSA SABRINA BUGOSSI
P/O NOTTOLA 30 NOVEMBRE 2019



PATOLOGIA CRONICA A LARGHISSIMA DIFFUSIONE IN TUTTO IL MONDO



DESTINATA AD AUMENTARE A CAUSA DI:

PANDEMIA DI OBESITA'



STILI DI VITA SCORRETTI



INVECCHIAMENTO DELLA POPOLAZIONE



E' AMPIAMENTE CONDIVISO CHE IN CASO DI ECCESSO PONDERALE E' SUFFICIENTE PERDERE IL 5-10% DEL PESO INIZIALE PER OTTENERE:

- **MIGLIORAMENTI DEL COMPENSO METABOLICO DEL DIABETE**
- **MIGLIORAMENTO DI TUTTE LE PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI E METABOLICHE A ESSO SPESSO ASSOCIATE (cardiopatía ischemica, ipertensione arteriosa, dislipidemia, ecc.)**
- **ANCHE NEI SOGGETTI NORMO E SOTTOPESO, IL RUOLO DI UN CORRETTO STILE DI VITA E' FONDAMENTALE NELL'OTTENERE LA NORMALIZZAZIONE DEI LIVELLI GLICEMICI**

QUINDI POSSIAMO DIRE CHE:

UNA ALIMENTAZIONE RAZIONALE ED EQUILIBRATA

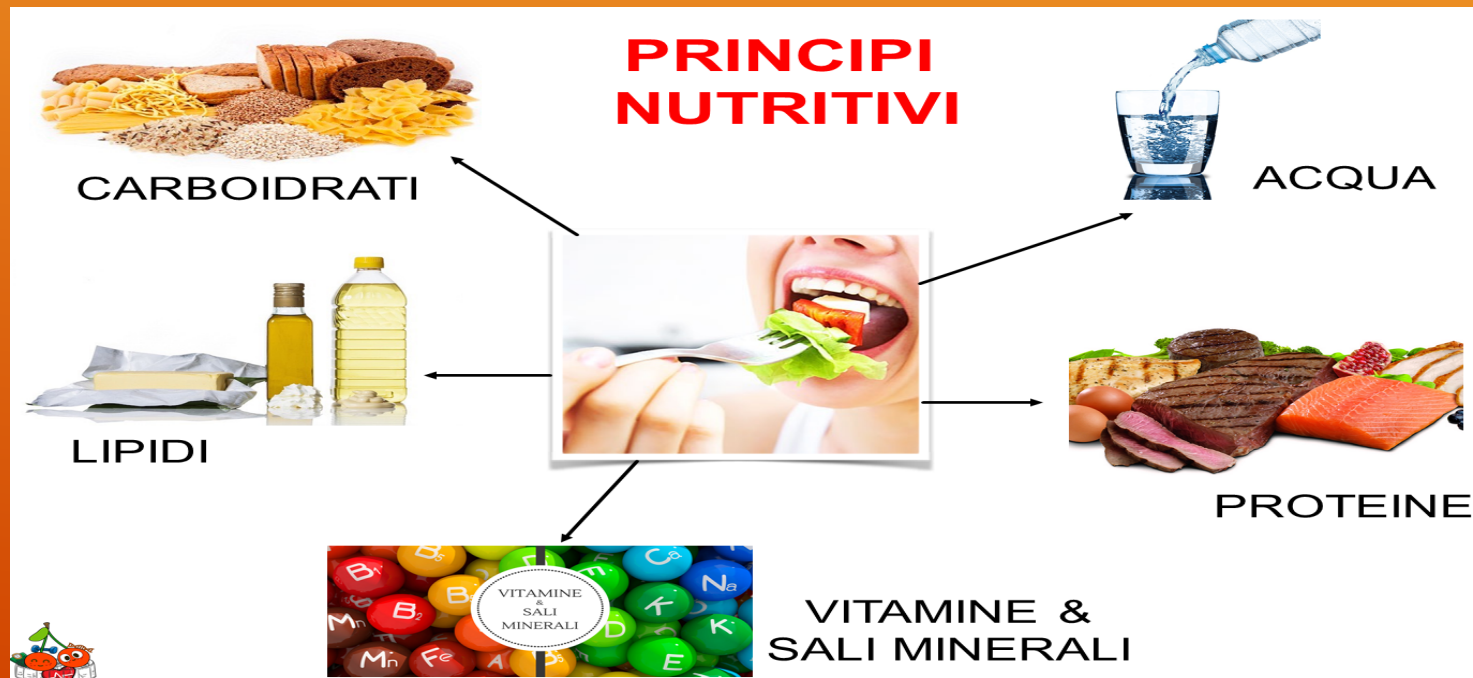
UNA REGOLARE PRATICA DI ATTIVITA' FISICA (20-30 MINUTI AL GIORNO O 150 MINUTI NELLA SETTIMANA)

RESTA IL MEZZO DI PRIMO INTERVENTO PIU' EFFICACE ED ECONOMICO!

PERCHÉ CI NUTRIAMO? IL CORPO UMANO PER COSTRUIRE, SVILUPPARE, RINNOVARE LE SUE STRUTTURE E MANTENERE LE FUNZIONI VITALI DI TUTTI I SUOI ORGANI E APPARATI, PER SVOLGERE IL LAVORO MUSCOLARE ECC, NECESSITA DI

ENERGIA FORNITA DAGLI

ALIMENTI SOTTO FORMA DI



L'energia necessaria all'organismo fornita dagli alimenti sotto forma di energia chimica, è successivamente trasformata, durante i processi digestivi, in calore e lavoro meccanico.

L'unità di misura di tale energia si esprime in **CALORIE (Kcal) ed è fornita in maniera diversa dai diversi nutrienti:**

1 grammo di CARBOIDRATI fornisce 4 calorie

1 grammo di GRASSI fornisce 9 calorie

1 grammo di PROTEINE fornisce 4 calorie

PER SODDISFARE LE DIVERSE NECESSITA' DELL'ORGANISMO E' NECESSARIO CHE TUTTI I PRINCIPI NUTRITIVI SIANO PRESENTI CONTEMPORANEAMENTE NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

MA NON ESISTE UN ALIMENTO COMPLETO QUINDI DOBBIAMO CONSUMARE OGNI GIORNO ALIMENTI DIVERSI

LA VISTA DI UN BUON CIBO



**L'IMPARARE A PREPARARLO
AL MEGLIO**



L'APPREZZAMENTO DEI SUOI PROFUMI



**CONSUMARLO NELLE GIUSTE
QUANTITA'**



**TUTTO CIO' NON E' VIETATO A UN PAZIENTE
DIABETICO!**

BASTA OSSERVARE DELLE REGOLE.....

Un buono stato di salute significa adattare la quantità di cibo che si mangia in modo da raggiungere e mantenere il peso ideale nel corso della propria vita. È necessario, pertanto, un bilanciamento tra porzioni e qualità del cibo e attività fisica praticata quotidianamente.

Talvolta, la buona riuscita di un programma avviene attraverso piccoli trucchi:

- **Pianificare i pasti per tempo** permette di non mangiare la prima cosa che si trova e che, spesso, è ricca di grassi.
- **Mangiare con calma:** le persone che mangiano velocemente tendono a mangiare di più.
- **Ascoltare il proprio corpo:** è veramente fame o semplicemente noia?
- **Controllare le porzioni:** è bene preparare la propria porzione e conservare ciò che non viene consumato (se il piatto rimane in tavola, sarà difficile non consumarlo).
- **Mangiare con regolarità:** assumere porzioni misurate e associare spuntini pianificati e sani (un frutto o uno yogurt magro) durante la giornata permette di non arrivare troppo affamati ai pasti.
- **Bilanciare la quantità di cibo con il livello di attività fisica:** se, durante una giornata, non si è svolta nessuna attività fisica è utile mangiare meno.

CI PUO' VENIRE IN AIUTO LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

Edizione 2010



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevenzione con Dieta Mediterránea



L'INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI: un aiuto in più per tenere sotto controllo la glicemia.....impariamo a conoscerlo e ad analizzarlo in cucina

L' IG esprime la capacità di CHO contenuti negli alimenti di innalzare la glicemia

Viene classificato in:

- **IG ALTO (100-70 %)**
- **IG MEDIO (69-51 %)**
- **IG BASSO (INF. 50 %)**

L'IG è influenzato da vari fattori:

- **L'aumento della frazione di amilosio rispetto all'amilopectina determina un IG più basso**
- **La gelatinizzazione dell'amido aumenta l'IG (la cottura al dente 5-6 minuti consente di conservare l'IG più basso**
- **La pastificazione riduce l'IG (pastificazione del grano si forma una pellicola protettiva assente nella pasta fatta a mano, partendo dalla stessa farina si può arrivare a ottenere prodotti con IG molto diverso es. ravioli 70, spaghetti 40)**
- **L'essiccazione riduce l'IG**
- **Il contenuto di proteine e di fibre diminuiscono l'IG (il contenuto di fibre alimentari di un alimento può costituire una barriera contro l'azione delle amilasi e ridurre l'assorbimento del glucosio) «un pasto misto è digerito più lentamente»**
- **Il grado di maturazione e di invecchiamento aumentano l'IG (banana acerba IG 40; banana matura IG 80). La frutta più acida come gli agrumi, ha un IG inferiore, probabilmente è dovuto al fatto che le sostanze acide rallentano lo svuotamento gastrico modulando così l'assorbimento degli zuccheri.**
- **Le dimensioni delle particelle (più è macinato, più l'IG aumenta es. 100 gr. Farina integrale grossolana IG 40; 100 gr. Farina bianca sottile IG 70**

- ▶ **L'IG tiene conto solo della qualità dei carboidrati, mentre la risposta glicemica ad un alimento è influenzata anche dalla quantità di carboidrati, per questo motivo è stato introdotto un altro indice chiamato (Carico Glicemico) che meglio esprime l'impatto dei carboidrati sulla glicemia.**
- ▶ **Il carico glicemico (CG) si calcola moltiplicando il valore dell'IG per la quantità di carboidrati dell'alimento diviso 100.**
- ▶ **L'IG e il CG sono molto utili per predire l'effetto sulla glicemia di un pasto misto ossia un pasto che è composto da cibi con IG molto differenti, per ottenere il CG dell'intero pasto si moltiplica la percentuale di CHO contenuta in ciascun alimento per il suo IG e quindi si sommano i risultati ottenuti per ciascun componente del pasto.**

**INDICE GLICEMICO (IG) DI ALIMENTI FREQUENTEMENTE CONSUMATI
CALCOLATO RISPETTO AL GLUCOSIO**

IG ALTO (≥ 70)		IG MEDIO ($\leq 69 - \geq 51$)		IG BASSO (≤ 50)	
Glucosio	100	Grissini	69	Riso Integrale	50
Patate bollite	96	Gnocchi di patate	68	Crackers	49
Riso Brillato	89	Ananas	66	Marmellata di arance	48
Riso Soffiato	87	Cous-cous	65	Pasta all'uovo	46
Miele di Acacia	87	Melone (Cantalupo)	65	Succo d'arancia	46
Corn Flakes	81	Muesli	64	Uva Bianca	46
Pizza	80	Zucca	64	Biscotti d'avena	45
Pane senza Glutine	80	Barretta di cereali	61	Muffin	44
Cereali in fiocchi al cioccolato	77	Biscotti secchi	61	Mandaranci	43
Pasta di riso senza glutine	76	Biscotti frollini	59	Fragole	40
Pane Integrale	74	Kiwi	58	Mele	39
Pane Bianco	72	Spaghetti	58	Riso Parboiled	38
Anguria	72	Saccarosio	58	Fagioli	37
Pane all'olio	72	Pane di Segale	58	Ceci	36
Popcorn	72	Riso Basmati	58	Carote	35
Banana	70	Patatine in busta	54	Orzo Perlato	35
		Piselli	54	Albicocche	34
		Grano Saraceno	54	Arancia	33
		Pasta ripiena (tipo lasagne)	53	Bastoncini di Crusca	30
				Lenticchie	29
				Ciliege	22
				Yogurt	19
				Noccioline	7
				Latte intero	11

Fonte degli IG: Fiona S. Atkinson et al.: "International Table of glycemic index and glycemic load values: 2008", Diabetes Care 2008; Kaye Foster-Powell et al.: "International table of glycemic index and glycemic load values: 2002", Am J Clin Nutr 2002; Janette C Brand-Miller et al.: "La rivoluzione del Glucosio", Fabbri Editori, 2005.

ALIMENTI	IG	ALIMENTI	IG
COLAZIONE			
<i>Latte parz. scr. o intero</i>	30	<i>Yogurt</i>	35
		<i>Bevanda di riso</i>	85
		<i>Bevanda di soia</i>	30
		<i>Tè</i>	0
	55-90	<i>Biscotti integrali</i>	51-55
<i>Biscotti frollini</i>		<i>Fette biscottate</i>	70
		<i>Brioche vuota</i>	70

ALIMENTI	IG	ALIMENTI	IG
PRANZO			
<i>Pasta di semola</i>	<i>55 al dente 40</i>	<i>Maccheroni cotti</i>	<i>47</i>
		<i>Tagliatelle di</i>	<i>46</i>
		<i>frumento a cottura</i>	
		<i>rapida</i>	<i>38</i>
		<i>Spaghetti a cottura</i>	
		<i>5'</i>	<i>40</i>
		<i>Pasta integrale</i>	<i>35-55</i>
		<i>Pasta all'uovo secca</i>	<i>70 (cotto)</i>
			<i>55 (cotto)</i>
		<i>Riso brillato</i>	
		<i>Basmati</i>	<i>50-60 (cotto)</i>
		<i>Riso integrale</i>	

REGOLE D'ORO PER RIDURRE L'IG

INSERIRE NELLA DIETA ALIMENTI RICCHI DI FIBRE

- **Al mattino sostituire i corn-flakes con i fiocchi d'avena (fonte di fibre solubili).**
- **Preferire cereali integrali, l'IG più basso e più fibre.**
- **Abbinare il riso alle verdure; preferire riso Parboiled (>amilosio) o integrale (>fibre).**
- **Prima di mangiare la pizza consumare un piatto di verdura cruda con olio e limone.**

FARE ATTENZIONE ALLA COTTURA

- **La pasta di semola (farina di grano duro) cotta al dente ha IG inferiore**
- **Cuocere se possibile le patate con la buccia, meglio se novelle**

CONSUMARE PREFERIBILMENTE PIATTI MISTI

- **Il contenuto di grassi (insaturi) e proteine, determina un IG inferiore**
- **Condire con sostanze acide: il limone e l'aceto riducono l'IG degli amidi**



DIRE, FARE.....CUCINARE. MA IN CHE MODO?

PRO E CONTRO DEI PRINCIPALI METODI DI COTTURA

Esistono molti metodi di cottura ed è importante scegliere il migliore:

- 1) per preservare il più possibile le caratteristiche nutrizionali degli alimenti**
- 2) per evitare o ridurre la formazione di composti chimici dannosi per la salute**

BOLLITURA/LESSATURA

Tecnica di cottura più comune, è indicata per la cottura di CEREALI, PASTA, PATATE, CARNE, VERDURE, LEGUMI.

Ha lo svantaggio di far perdere molte sostanze dell'alimento. Per limitare questo si deve:

- Usare una quantità di acqua ridotta e mai in eccesso**
- E' meglio cuocere pezzi di grandi dimensioni**
- Tenere in acqua l'alimento solo per il tempo strettamente necessario alla cottura**



COTTURA AL VAPORE E A PRESSIONE

La cottura al vapore, uno dei metodi più salutari e che consente di mantenere maggiormente il gusto dell'alimento.

Anche cuocere con la pentola a pressione è un metodo molto sano ancor più se si utilizza il cestello per la cottura a vapore, con le verdure si azzera la perdita di sostanze nutritive idrosolubili e visto il minor tempo di cottura si limita la distruzione delle vitamine



COTTURA AL FORNO

Durante la cottura al forno gli alimenti sono sottoposti a temperature molto elevate che danneggiano alcuni nutrienti e provocano, in alcuni casi, la produzione di composti chimici dannosi.

Per questo si stanno diffondendo i forni a convezione-vapore, che prevedono la combinazione di aria calda ad una temperatura compresa tra i 150 e 250°C con il vapore. E' una tecnica dietetica che consente di mantenere il sapore dei cibi, senza richiedere l'aggiunta di grassi



FORNO A MICROONDE

Vantaggi: è rapido determina una minor perdita di nutrienti e l'assenza o il minor consumo di grassi da condimento

Limiti: non conferisce ai cibi quella gradevolezza aromatica (come la rosolatura), rischia di non cuocere in maniera omogenea se lo spessore del cibo è troppo elevato.



FRITTURA, COTTURA IN PADELLA, GRIGLIA, BRACE, AI FERRI

La cottura nei grassi, sono rischiosi soprattutto se usati abitualmente.

La frittura apporta un quantitativo di grassi molto alto, inoltre se la temperatura dell'olio non è mantenuta sotto il «punto di fumo» si innesca la formazione di sostanze tossiche e/o cancerogene.

Per evitare questo è importante il tempo di cottura: non eccedere aiuta a prevenire o ridurre la formazione di sostanze tossiche.



Zuccheri e Dolcificanti

Le linee guida stilate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomandano l'assunzione giornaliera di zuccheri semplici al di sotto del 10% dell'apporto energetico giornaliero totale.

Questo vale, a maggior ragione, in un soggetto diabetico.

Tale raccomandazione non riguarda gli zuccheri naturalmente presenti nella frutta e nella verdura fresche o nel latte, ma quelli aggiunti agli alimenti e alle bevande, oltre a quelli naturalmente presenti nel miele e nei succhi di frutta prodotti da concentrati.

Anche per questo, sono sempre più presenti sul mercato prodotti "senza zucchero" e dolcificati artificialmente.

Gli edulcoranti artificiali hanno un valore calorico nettamente inferiore a quello dello zucchero, ma sarebbe sbagliato considerarli inerti dal punto di vista biologico: infatti, possono alterare la risposta glicemica e insulinica.

Rinforzare il gusto dolce, inoltre, fa sì che il corpo si predisponga a ricevere altre calorie e questo determina un alterato segnale di fame e sazietà.

Quindi, non è vero che i prodotti "senza zucchero" possono essere consumati liberamente.

È sempre meglio scegliere un prodotto ricco in fibre e con pochi zuccheri naturali, invece di un prodotto con poche fibre e con edulcoranti.

Non dimenticate che le fibre sono fondamentali per modulare la risposta glicemica al pasto.

I più comuni dolcificanti sono il ciclamato, l'aspartame, la saccarina, il mannitolo, il sorbitolo, lo xilitolo e la stevia.

Attenzione al fruttosio: esso ha, in effetti, un indice glicemico basso, tant'è che dopo la sua ingestione, i livelli di glucosio nel sangue aumentano molto meno rispetto a quanto registrato dopo l'assunzione di un'analogica quantità di glucosio. Però, il problema riguarda le conseguenze metaboliche: il fruttosio, pur essendo uno zucchero, viene metabolizzato come un grasso e fa aumentare i trigliceridi nel sangue. Evitare, quindi, alimenti in cui il fruttosio sia aggiunto artificialmente come dolcificante. Infine, ricordare che non è mai stato dimostrato un particolare vantaggio nell'assunzione di "alimenti per diabetici": essi, di fatto, costano di più degli altri prodotti ma non forniscono particolari benefici.

CONDIMENTI

Sostanze che, aggiunte agli alimenti e alle bevande ne aumentano l'appetibilità o vi conferiscono particolare sapore.

Per i condimenti sono da preferire i GRASSI DI ORIGINE VEGETALE (olio extra vergine di oliva e di semi)



Per insaporire i cibi e cercare di limitare l'aggiunta del SALE utilizzando le spezie e erbe aromatiche come: PEPE, PAPRIKA, PEPERONCINO, SENAPE, NOCE MOSCATA, CANNELLA, ZENZERO, SEMI DI FINOCCHIO, TIMO, SALVIA, ROSMARINO, BASILICO, ALLORO, MENTA, CIPOLLA, AGLIO ecc..



L'UTILIZZO DI ALCUNE SPEZIE AIUTA AD ABBASSARE L'INDICE GLICEMICO DEL CIBO:

CANNELLA



CHIODI DI GAROFANO



CURCUMA



CURRY



ZENZERO



ALLORO



RISPETTARE LA STAGIONALITA'



VANTAGGI DEL MANGIARE FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

Risparmio: comprare prodotti di stagione costa meno che comprarli fuori stagione, in quanto si abbattano i costi di trasporto e di conservazione

Salute: i prodotti di stagione subiscono meno trattamenti per la conservazione, vengono coltivati in modo naturale e non devono essere trasportati. Inoltre mantengono tutte le proprietà nutritive

Ambiente: acquistare prodotti di stagione significa abbattere le necessità di trasporto, eliminando gran parte della CO2 e di altre sostanze inquinanti rilasciate in atmosfera dai processi agricoli

Territorio: i prodotti di stagione sono fortemente legati al territorio d'origine, rafforzando il concetto di acquisto a KM Zero, che favorisce le piccole produzioni locali, riduce gli sprechi alimentari e limita enormemente i danni all'ambiente

Made in Italy: i prodotti di stagione sono tutti rigorosamente "Made in", con una garanzia di qualità e di sicurezza

**NATALE E CAPODANNO SONO ALLE
PORTE.....**

CHE FARE?!?!



NATALE E CAPODANNO SONO ALLE PORTE.....

e se da un lato le cene e i pranzi luculliani delle feste sono il momento migliore per rilassarsi e godersi la famiglia dall'altro possono trasformarsi in "pericoli" per la salute, soprattutto per le persone diabetiche e/o con sindrome metabolica.

Per garantire una migliore stabilità glicemica anche durante i pasti delle feste è importante mantenere una dieta sana.

La prima cosa che può aiutare in modo significativo è programmare i menù in maniera ragionata, secondo le regole di un'alimentazione completa e bilanciata. In questo modo si andrà a fare la spesa con le idee ben chiare, riuscendo a scegliere ciò di cui si ha effettivamente bisogno.

**LA COLAZIONE DEI GIORNI DI FESTA: MEGLIO NON SALTARLA
PER IL DIABETICO È IMPORTANTE LA COLAZIONE DEL GIORNO DELLA FESTA. SOLITAMENTE È FORTE LA TENTAZIONE DI SALTARLA IN PREVISIONE DEL PASTO ABBONDANTE. NIENTE DI PIÙ SBAGLIATO PERCHÉ LA FORTE FAME FAVORIRÀ COMPORTAMENTI ERRATI A TAVOLA COME MANGIARE VELOCEMENTE, MANGIARE TROPPO, MANCANZA DI CONTROLLO. LA COLAZIONE IDEALE DEVE ESSERE BILANCIATA CON IL CONSUMO DI CEREALI INTEGRALI, UN FRUTTO E UNA FONTE PROTEICA COME YOGURT BIANCO, FRUTTA SECCA.**

- ▶ **Occhio alle porzioni!** - Ridurre le quantità dei cibi per ogni pasto per assaporare tutti i piatti della tradizione senza nuocere eccessivamente alla glicemia.
- ▶ **Misurare più spesso la glicemia** - Prima e dopo i pasti, per diventare consapevoli dei cibi che maggiormente aumentano la glicemia e provvedere eventualmente a correzioni estemporanee con boli addizionali di insulina, per chi ne fa uso.
- ▶ **Bere tanta acqua** - Quando mangiamo di più, bere tanta acqua aiuta la diuresi; al contrario, è bene evitare alcolici e bevande zuccherate.
- ▶ **Via libera alla verdura** - Assunta all'inizio di ogni pasto o nel contesto di essi aiuta a sentirsi sazi più facilmente e limita l'assorbimento degli zuccheri.
- ▶ **Non restare a digiuno a lungo** - Fare dei piccoli spuntini con frutta fresca o cereali integrali protegge da oscillazioni glicemiche ampie, permettendo di giungere al pasto successivo senza troppo appetito.
- ▶ **Usare l'olio extravergine d'oliva** - Condire sempre le nostre pietanze con olio extravergine di oliva, un vero toccasana per il cuore e i vasi, evitando l'utilizzo di burro o strutto.
- ▶ **Dopo i pasti mettersi in moto** - Dopo un pasto sostanzioso, una passeggiata in compagnia o un po' di ballo con gli amici consentono di attenuare i picchi glicemici post-prandiali.

- ▶ **Attenzione ai dolci e alla frutta secca** - Meglio non consumarli a fine pasto, quando aumenterebbero eccessivamente il carico glicemico. Preferire i dolci fatti in casa, soprattutto se preparati con farine integrali (tipo 2) o di legumi. La frutta secca, in piccole quantità, può essere assunta come uno spuntino inter-prandiale.
- ▶ **Usare metodi di cottura sani** - Preparare le nostre pietanze usando la cottura al vapore, al forno, ed evitando la frittura.
- ▶ **Al di fuori dei giorni di festa tornare a regime** - Compensare tutte le eccezioni seguendo con attenzione il regime dietetico abituale nei giorni non festivi.
- ▶ **Condividere la tavola con i nostri cari** - La vicinanza dei nostri affetti ci aiuta a gestire il diabete con giudizio e buon senso, nelle festività natalizie e durante tutto l'anno.





***DEDICHIAMO PIU' TEMPO A NOI STESSI PER
MANGIARE IN MODO CONSAPEVOLE E
MUOVERCI CON COSTANZA, COMBATTENDO LA
SEDENTARIETA'***

I RISULTATI SARANNO GARANTITI!

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE
E
AUGURI DI BUONE FESTE!**

