

**A.DI.VA.SE.**

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



***L'IMPORTANZA DELLA  
PREVENZIONE NELLE  
MALATTIE METABOLICHE IN  
PARICOLARE NEL DIABETE  
TIPO 2***

***BETTOLLE, 22 MAGGIO 2022***

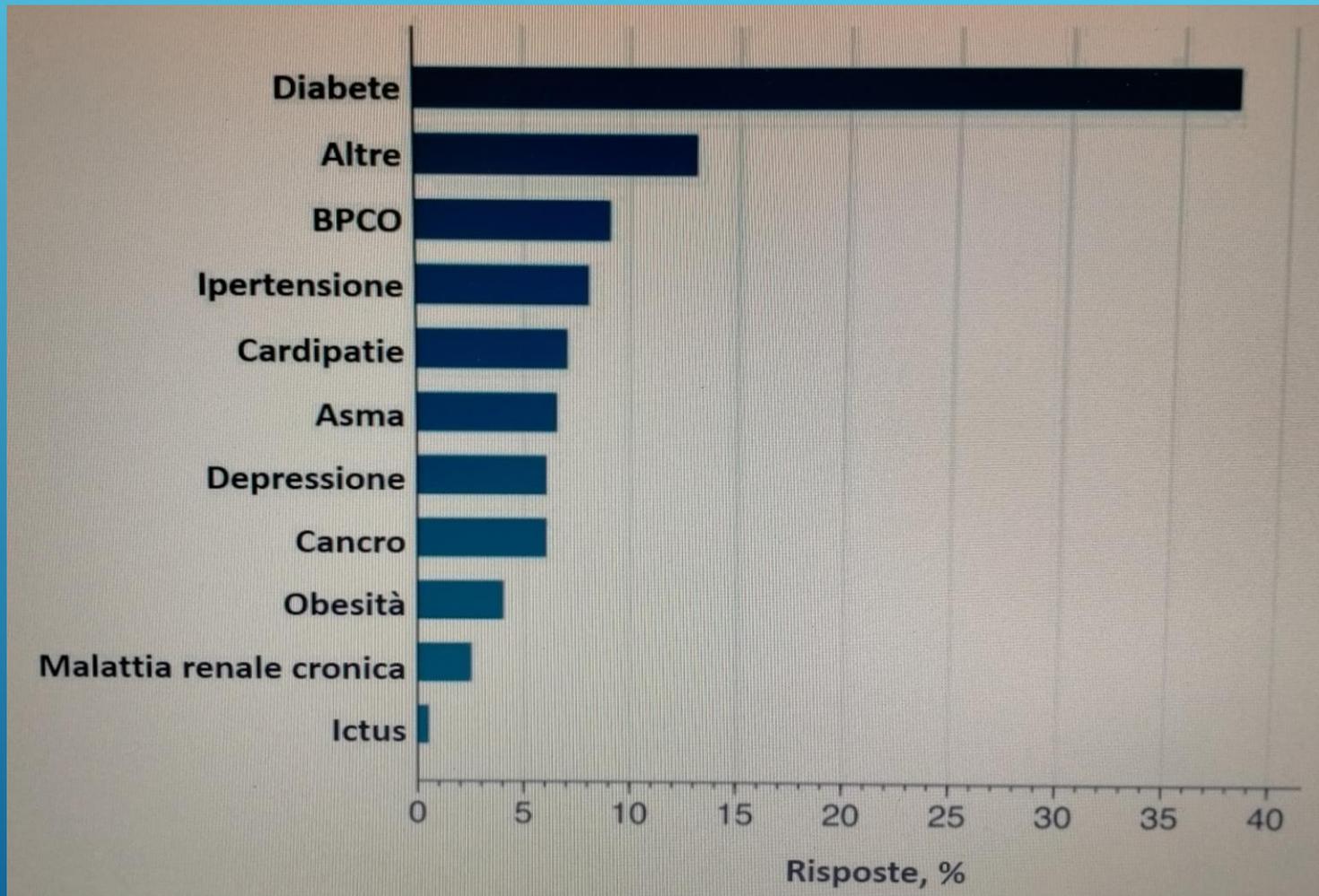
***DR.SSA SABRINA BUGOSSI***



**Federazione  
Toscana  
Diabete ODV**

- ▶ Secondo l'Istituto Superiore di Sanità rilevanti studi scientifici hanno dimostrato l'importanza della prevenzione e della promozione della salute per ridurre l'incidenza delle malattie e la mortalità e di conseguenza i costi per il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e per la società ma anche per favorire il mantenimento del benessere e della qualità della vita.
- ▶ Malattie come il diabete di tipo 2, alcuni tipi di tumori e di demenze si possono in parte prevenire.
- ▶ Quasi l'80% dei casi di malattie cardiache e gli ictus possono essere evitabili se le persone sono disposte a modificare il proprio stile di vita.
- ▶ In una moderna concezione di salute la sua promozione e la prevenzione devono essere incentrate su azioni congiunte di vari settori della società, principalmente sui fattori di rischio comportamentali modificabili e sui determinanti di salute sociali, economici e ambientali, senza dimenticare l'importanza della diagnosi precoce, il ruolo cruciale delle vaccinazioni e il contrasto alle disuguaglianze.

# IMPATTO PANDEMIA DA COVID-2 SULLE MALATTIE CRONICHE





## **METABOLISMO dal greco CAMBIAMENTO**

*si fa riferimento ai processi che il nostro organismo mette in atto per scomporre proteine, grassi e carboidrati (zuccheri) contenuti negli alimenti, trasformandoli in sostanze più semplici, per ricavarne energia sfruttabile.*

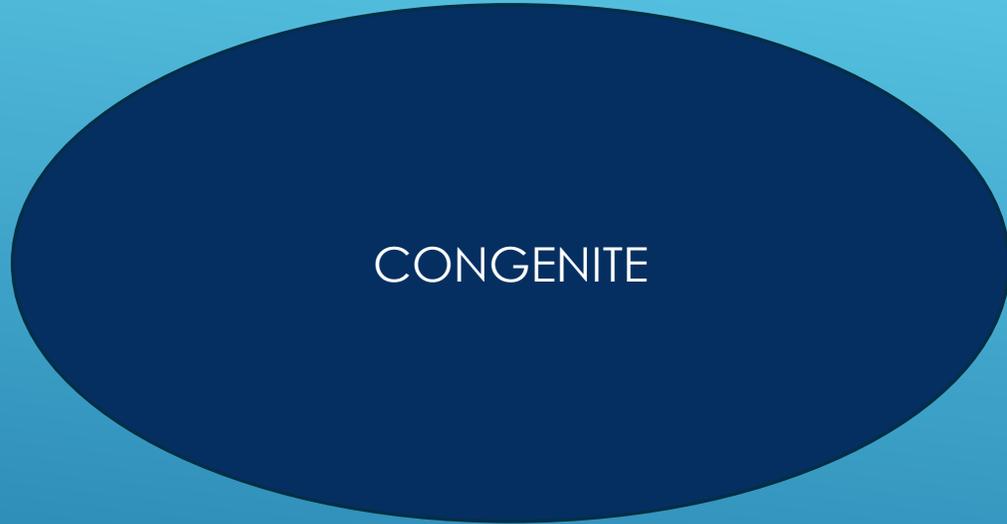
*Quando vi è un'alterazione di questi processi biochimici che consentono alle cellule di utilizzare queste sostanze si va incontro alle cosiddette **MALATTIE METABOLICHE***

# MALATTIE METABOLICHE

CONGENITE

MULTIFATTORIALI

MALATTIE CRONICHE



# MALATTIE CRONICHE

- ▶ *Artrite Reumatoide*
- ▶ *Asma*
- ▶ **Diabete Mellito**
- ▶ *Epilessia*
- ▶ *Fibrosi Cistica*
- ▶ *Glaucoma*
- ▶ *Insufficienza Cardiaca*
- ▶ *Insufficienza Renale Cronica*
- ▶ *Insufficienza Respiratoria Cronica*
- ▶ *Malattia Di Alzheimer*
- ▶ *Ipertensione Arteriosa*
- ▶ *Morbo Di Parkinson*
- ▶ *Sclerosi Multipla*
- ▶ *Malattia Celiaca*
- ▶ *Sindrome Di Down*

# Cause delle malattie croniche



Fonte: Oms

**SESSO**



## 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**

- *L'alimentazione rappresenta uno dei cardini fondamentali nella prevenzione e anche nella terapia del diabete mellito*
  - *Più che parlare di dieta è opportuno parlare di «corretta alimentazione» che comprende tutte le raccomandazioni che dovrebbero essere seguite da tutta la popolazione, al fine di diminuire il rischio di sviluppare non solo il diabete, ma molte altre patologie di tipo dismetaboliche e cardiovascolare*
- 

# QUANDO PARLIAMO DI “CORRETTA ALIMENTAZIONE” PARLIAMO DI “DIETA MEDITERRANEA”

*La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un MODELLO NUTRIZIONALE, rimasto costante nel tempo e nello spazio, ricca di olio di oliva, carboidrati, frutta, verdura e pesce, e bassi quantitativi di carne rossa e con un moderato consumo di vino rosso ai pasti, quindi un insieme di nutrienti e non un singolo alimento.*



# L'ALIMENTAZIONE DI TIPO MEDITERRANEO CONTIENE MEDIAMENTE:

- ▶ 55-60% di **GLUCIDI** dei quali l'80% glucidi complessi (pane integrale, pasta, riso, mais ecc.) il 20% di zuccheri semplici
- ▶ 10-15% di **PROTEINE** delle quali il 60% di origine animale (carni soprattutto bianche, pesce azzurro ecc.) il 40% di origine vegetale (fagioli, ceci, lenticchie e legumi in genere)
- ▶ 25-30% di **GRASSI** (in prevalenza olio di oliva)
- ▶ **Frutta e verdura di stagione** occupano un posto di primo piano per la loro caratteristica di fornire **vitamine, minerali, antiossidanti e fibre.**

**LA RIPARTIZIONE DEI PASTI SI  
ARTICOLA NORMALMENTE SU 5  
MOMENTI GIORNALIERI:**

**3 PRINCIPALI: PRIMA COLAZIONE  
PRANZO  
CENA**

**2 DI SOSTEGNO: SPUNTINO META' MATTINA  
SPUNTINO META' POM.**

# CARATTERISTICHE DELLA DIETA MEDITERRANEA

- ▶ *La D. M. non è abbondanza di pane e pasta*
- ▶ *Il pane è integrale e la pasta non solo di grano duro ma anche di cereali vari*
- ▶ *Uno spazio particolare occupano i legumi e cereali, quindi presenza di consistenti quantità di proteine di origine vegetale*
- ▶ *La carne è poca e la preferenza viene data a quella bianca e pesce azzurro*
- ▶ *Pochi grassi con utilizzo principale di olio extravergine di oliva*
- ▶ *Molta verdura e frutta fresca, inoltre frutta a guscio, quindi apporto abbondante di fibra, vitamine e Sali minerali*

- ▶ *Il sapiente utilizzo delle erbe aromatiche*
- ▶ *La modesta, ma qualitativamente determinante presenza dei latticini*
- ▶ *Il ruolo energizzante e non solo simbolico esercitato dal vino*
- ▶ *La grande varietà di prodotti con la possibilità di abbinare un'infinita varietà di gusti e sapori adattabili ad ogni esigenza*



*La dieta per risultare bilanciata deve essere varia, cioè costituita da alimenti che provengono da tutti i gruppi alimentari, nella giusta proporzione, perché, non esiste un alimento “completo”, cioè contenente tutte le sostanze utili al nostro organismo.*



# LA PIRAMIDE ALIMENTARE NELLA DIETA MEDITERRANEA

*E' una rappresentazione triangolare, che contiene più sezioni, in ognuna delle quali sono raffigurati i diversi gruppi alimentari: è intuitivo comprendere che gli alimenti che costituiscono la base sono quelli per cui è consigliato un consumo frequente, consumo che diminuisce progressivamente andando verso gli alimenti localizzati al vertice.*

Popolazione adulta  
(18-65 anni)

Consumo  
SETTIMANALE

≤2 porzioni  
DOLCI

MANTENERE PORZIONI  
MODERATE  
(possono variare su  
base nazionale)

≤2 porzioni  
CARNE

≤1 porzione  
SALUMI

1-2 porzioni  
POLLAME

2-4 porzioni  
UOVA

≥2 porzioni  
PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI

≥2 porzioni  
LEGUMI

BERE VINO CON  
MODERAZIONE NEL  
RISPETTO DELLE  
TRADIZIONI SOCIALI  
E RELIGIOSE

1-2 porzioni  
FRUTTA A  
GUSCIO, SEMI,  
OLIVE  
Erbe, spezie, aglio,  
cipolle  
(per ridurre il sale  
aggiunto)

Consumo  
GIORNALIERO

2-3 porzioni  
LATTE E DERIVATI  
(preferibilmente a ridotto  
contenuto di grasso)

3-4 porzioni  
OLIO D'OLIVA

PASTI  
PRINCIPALI

1-2 porzioni  
FRUTTA

≥2 porzioni  
VERDURA

1-2 porzioni  
PANE, PASTA, RISO,  
COUSCOUS e altri cereali,  
preferibilmente integrali

*Variare i colori*

BERE ACQUA

ATTIVITÀ FISICA CONVIVIALITÀ

STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI

*Alla base della Piramide , vi sono cereali, verdura e frutta, cioè alimenti di origine vegetale, ed è la prima volta che la P.A. viene strutturata con gli alimenti che contengono un pasto principale alla base e, via via a salire, gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti, a seconda che la frequenza di consumo consigliata, sia giornaliera o settimanale.*

*La nuova P.A. è rivolta a tutti gli individui di età compresa tra i 18 e i 65 aa, tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando l'importanza dell'attività fisica, della convivialità a tavola e dell'abitudine di bere acqua e suggerendo di privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale.*

# VEDIAMOLA NEL DETTAGLIO

## ALIMENTI A CONSUMO SETTIMANALE:

- **DOLCI** 1 o 2 porzioni al massimo
- **CARNE ROSSA** 1 o 2 porzioni al massimo
- **SALUMI** 1 porzione al massimo
- **POLLAME** 1 o 2 porzioni
- **PESCE, CROSTACEI E MOLLUSCHI** 1 o 2 porzioni
- **UOVA** 2-4 porzioni
- **LEGUMI** 2 o più porzioni



# ALIMENTI A CONSUMO GIORNALIERO

◦ FRUTTA A GUSCIO, SEMI, OLIVE 1 o 2 porzioni



◦ LATTE E DERIVATI 2-3 porzioni



◦ OLIO DI OLIVA 3-4 porzioni



Utilizzo quotidiano di SPEZIE, ERBE, AGLIO, CIPOLLE  
e AROMI (per diminuire il sale aggiunto)



# ALIMENTI AI PASTI PRINCIPALI

◦ **FRUTTA** 1 o 2 porzioni



◦ **VERDURA** 2 o più porzioni



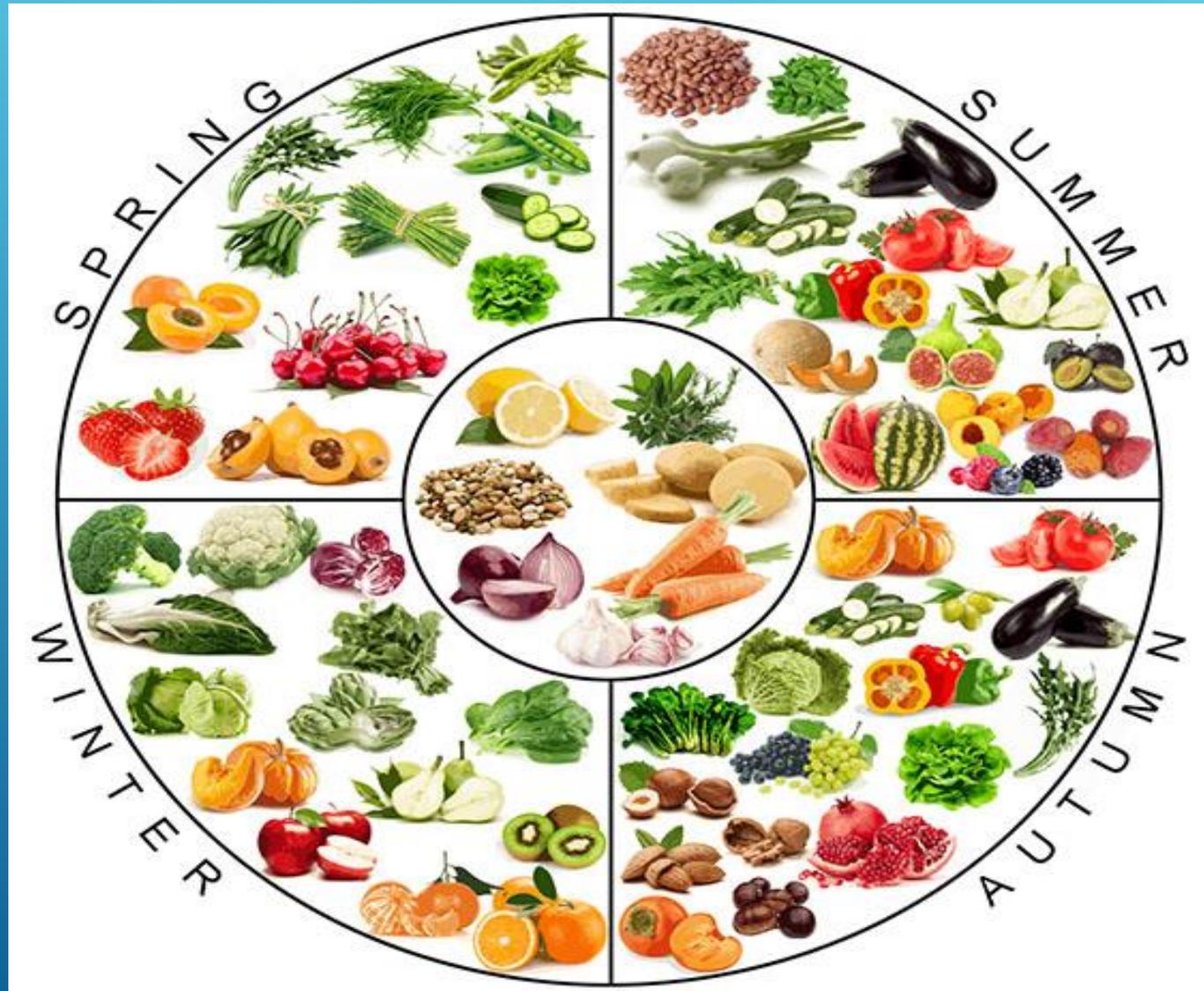
◦ **PASTA, PANE, RISO, COUS COUS e altri CEREALI INTEGRALI** 1 o 2 porzioni



**Consumare quotidianamente almeno 1,5 litri di acqua al giorno**



# 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 CO<sub>2</sub> 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

# OCCHIO ALL'ETICHETTA DEI CIBI



Nutrition	Typical values Energy kJ	per 100g	per 1/4 pack	% adult GD	GDA children (7-10 yrs)
Energy kJ	1007	2014			1800
Protein	8.4g	16.8g		37.3%	20g
Carbohydrate	20.6g	41.2g		17.9%	220g
of which sugars	1.8g	3.6g		4.0%	85g
of which starch	18.8g	37.6g		39.1%	70g
Fat	13.7g	27.4g		57.0%	20g
of which saturates	5.7g	11.4g			
monounsaturates	5.9g	11.8g			
polyunsaturates	1.5g	3.0g			
Fibre	0.9g	1.8g			
Salt	0.20g	0.40g			
of which sodium	0.20g	0.40g			

La chiamano la "carta d'identità" dei cibi ed è il più grande strumento di difesa nelle mani dei consumatori. Ma quanti di noi si ricordano di controllarla al momento dell'acquisto di un alimento?



**QUANTITÀ IDEALE PER 4 PERSONE**  
**Pasta all'uovo**  
**Ingredienti:** semola di grano duro, uova fresche intere 33,4%.  
**Umidità:** 12,50% all'origine.  
**DA CONSUMARSI PREVIA COTTURA**  
**CONSERVARE IN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO**

**FIOCCHI DI RISO E FRUMENTO INTEGRALE**  
**ARRICCHITI CON 7 VITAMINE,**  
**CALCIO E FERRO.**  
**INGREDIENTI:** riso integrale 53%, **frumento** integrale 17,5%, zucchero, **orzo** integrale 3,6%, farina di **frumento**, calcio carbonato, estratto di malto d'**orzo**, **latte** scremato in polvere, sale, vitamine (tiamina, riboflavina, niacina, acido pantotenico, vitamina B6; acido folico, vitamina B12), ferro.  
**Può contenere tracce di nocciole.**  
**CONSERVAZIONE:** Conservare in luogo fresco e asciutto. Dopo l'apertura chiudere con cura il sacchetto interno.  
**DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO**  
**IL:** vedere la data riportata sul lato superiore della confezione.  
Immagine a scopo illustrativo.

# ATTIVITA' FISICA

- ▶ *Svolgere attività fisica regolare di intensità moderata (150 minuti durante la settimana o almeno 30 minuti al giorno per 5 giorni la settimana) e attività di rafforzamento muscolare (almeno due volte alla settimana), è un elemento chiave della Dieta Mediterranea.*
- ▶ *Queste attività permettono di bilanciare l'assunzione di energia, di mantenere un peso corporeo sano, oltre ad avere numerosi altri effetti positivi sulla salute. Fare attività fisica non comprende solo sport come il calcio, la danza, la corsa e il ciclismo ma anche attività che possiamo svolgere tutti i giorni come camminare a passo veloce, usare le scale al posto dell'ascensore, fare lavori domestici, fare giardinaggio. Praticare attività ricreative all'aperto, preferibilmente in compagnia, le rende più piacevoli e rafforza il senso di comunità.*



**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 NESSUNO  
NEMMENO AD UN 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.

**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 PREVENZIONE DEL DIABETE E DELLE SUE COMPLICANZE PIU' EFFICACE ED ECONOMICO!**

*Grazie per  
l'attenzione!!*