



Diabete mellito

Tipo 1 e Tipo 2

Nome patologia e definizione

DIABETE MELLITO tipo 1 – tipo 2

Patologia cronica con deficit dell'attività dell'insulina – incapacità di utilizzare il glucosio - iperglicemia e altri disordini metabolici.

Forme cliniche:

- Diabete di tipo 1, in passato IDD: deficit pressoché totale di insulina – forma autoimmune - componente familiare, ereditaria più fattori ambientali e virus;
- Diabete di tipo 2, in passato NIDD: resistenza all'insulina da parte delle cellule bersaglio - fattori di rischio aggiuntivi (obesità, dislipidemia, dieta ricca di zuccheri e carboidrati, vita sedentaria);
- Diabete gestazionale (gravidenza a rischio donna in sovrappeso, ultraquarantenne e con precedenti parti figli in sovrappeso – oltre Kg 3,500).

Linee guida

Linea Guida della Società Italiana di Diabetologia (SID) e dell'Associazione dei Medici Diabetologi (AMD).
https://www.siditalia.it/pdf/LG_379_diabete_2_sid_amd.pdf

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3006050/pdf/zdcS11.pdf>

Obiettivo della dieta

La dieta è il fondamento terapeutico per raggiungere il controllo del peso, dei parametri metabolici e il compenso glicemico. Va abbinata a insulina nel diabete 1 e ai farmaci ipoglicemizzanti nel diabete 2. L'impostazione del regime adatto va adeguata alle misure dello stato nutrizionale, specie nel caso sia necessario un approccio ipocalorico.

Dietoterapia - principi

Dieta ipocalorica (- 500 Kcal/die) per il diabete 2 con sovrappeso (CHO ÷ 5-10% dell'energia assunta/die).

Dieta normocalorica per il mantenimento.



Alimenti da consigliare

Cibi integrali, in generale dieta a IG basso, condimenti vegetali a crudo, monopiatti bisettimanali con legumi. Verdura e frutta a basso indice glicemico.

Alimenti da evitare

Zuccheri semplici, formaggi grassi - stagionati - salati, grassi animali (panna, burro, strutto, mascarpone), insaccati, inscatolati, affumicati, fragole, latte intero, succhi di frutta, marmellata, frutta sciroppata, frutta cotta con zucchero, miele, melassa, sciroppi, bibite zuccherate, creme a base di uova, cioccolato al latte.

Alimenti da ridurre

Moderare il consumo di farinacei raffinati in generale e carboidrati complessi con IG elevato (prodotti industriali da forno, riso brillato, patate) e l'assunzione di alcolici e birra. 1 bicchiere di vino rosso al giorno è concesso ma solo se la glicemia è in buon compenso per periodi lunghi. È bene ridurre il caffè a non più di 3 tazzine al giorno.

Annotazioni

È importante abbinare, la dietoterapia e la farmacoterapia, all'attività fisica anche moderata, purché regolare e costante. Niente fumo.

Frequenza pasti consigliata

Frequenza pasti consigliata: 4-6

La regolarità dei pasti facilita il controllo glico – metabolico.

Pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata con la seguente distribuzione percentuale:

- Carboidrati: non devono superare il 50% delle calorie totali. Il consumo di zuccheri semplici deve essere inferiore al 10% delle calorie totali. Favorire il consumo di cereali integrali. È preferibile assumere la maggior quota giornaliera di carboidrati nelle ore solari, riducendone il consumo alla cena.
- Lipidi: non devono superare il 35% delle calorie totali. L'introito di acidi grassi saturi deve essere inferiore al 10% delle calorie totali e deve essere minimizzato il consumo di acidi grassi trans (fritture, merendine, margarina...). La principale fonte di lipidi deve essere rappresentata dai grassi monoinsaturi, in particolare dall'olio extra-vergine d'oliva. Questi devono superare il 10% delle calorie totali.



- **Proteine:** l'apporto proteico deve essere compreso tra 0,8 e 1 g/kg peso ideale. Tra le proteine di origine animale sono da preferire, nell'ordine, il consumo di pesce (almeno 2 volte/settimana), latte scremato e derivati (yogurt, formaggi magri, ecc.) e carne bianca. La carne rossa deve essere assunta meno di 1 volta a settimana e quella processata ancora meno. È importante integrare le proteine di origine animale con quelle di origine vegetale (legumi, frutta secca, semi, alghe). È consigliabile assumere monopiatti con legumi almeno 2 volte/settimana.
- **Fibre alimentari:** 40 g/die o 20 g/1000 kcal. È consigliabile aumentarne il consumo poiché le fibre riducono l'indice glicemico degli alimenti.
- **Sodio:** non deve superare i 2300 mg al giorno. È consigliabile ridurre il consumo di alimenti ricchi in sodio (bresaola, coppa, salame, prosciutto crudo, speck, formaggi stagionati, caciotta, grissini...) ed evitare il consumo di quelli conservati.

Metodi di cottura

Da preferire la cottura al forno, alla griglia, in padella antiaderente o nell'acqua a bollore (lessata).

Evitare frittura e brace.