



# 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](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.