

Ambulatorio di Diabetologia e  
Malattie del Ricambio  
Dott.ssa Alessandra Ghio  
n° telefono infermiere 050954777-954861

## CONSIGLI PER UN CORRETTO STILE DI VITA

Numerosi studi in letteratura medica hanno dimostrato l'utilità di un corretto stile di vita nel trattamento di patologie come il diabete, l'ipertensione arteriosa, le dislipidemie. Qui sotto troverete riportati suggerimenti per migliorare il vostro stile di vita.

### CONSIGLI ALIMENTARI:

Gli alimenti che quotidianamente introduciamo con la dieta possono essere suddivisi in carboidrati, proteine e lipidi.

#### CARBOIDRATI:

Al momento non sussistono evidenze per suggerire una dieta a basso contenuto di carboidrati (ovvero con una restrizione sotto i 130g /die) nelle persone con il diabete; anche quando è presente questo tipo di problema, il **45-60%** delle calorie introdotte deve provenire dai carboidrati, preferibilmente da carboidrati ad assorbimento lento (complessi).

- Consumare quotidianamente almeno 2-4 porzioni di cereali e derivati (pane, pasta, riso, orzo, farro, mais), legumi e patate. In una giornata è possibile consumare fino a **100 g di pasta e 120-140 g di pane**. Potete seguire queste equivalenze per calcolare le quantità delle porzioni e comporre il vostro pasto:

50gr. di pasta o riso = 50 di legumi = 60 gr di pane = 180 gr. di patate

Dalla tabella delle equivalenze emerge la necessità di ridurre la porzione della pasta o del pane se durante il pasto si consumano legumi o patate come contorno o in accompagnamento alla pasta.

Si ricorda che il **riso e gli gnocchi** hanno una capacità di incrementare la glicemia (indice glicemico) più spiccata rispetto alla pasta ed il pane e si consiglia di limitarne il consumo a **1-2 volte alla settimana** (preferire riso per insalate, basmati o integrale).

Non esistono evidenze per raccomandare l'uso di alimenti "dietetici" per diabetici.

- Limitare il consumo di dolci (bevande zuccherate, torte, gelati, caramelle, cioccolata, frutta sciroppata, ecc.) ad occasioni speciali oppure quando viene svolta attività fisica, consumando i dolci preferibilmente alla fine di un pasto misto e limitando, nel pasto in questione, il consumo di pane e pasta a favore di quello di verdure.
- E' preferibile consumare la frutta durante i pasti senza eccedere nelle quantità in quanto anche la frutta contiene zucchero (fruttosio). Il contenuto di fruttosio varia nei diversi tipi di frutta. Si consiglia di consumare al massimo **50 gr di fruttosio al giorno**.

50 grammi di fruttosio sono contenuti in:

**170 grammi** di cocomero, melone, fragole, pesche, albicocche, lamponi, arance

**100 grammi** di ananas fresco, amarene, ciliege, kiwi, mele, nespole, pere, prugne

**70 grammi** di banane, fichi, cachi, mandarini, mandaranci, uva

- I dolcificanti acalorici (saccarina, aspartame, acesulfame K, sucralosio) non nutritivi, sono sicuri quando consumati in quantità giornaliere limitate.

## **FIBRE:**

Si consiglia di consumare più di **40 g di fibra al dì**, prevalentemente idrosolubile. Fonti di fibra sono frutta e ortaggi, naturalmente ricchi di vitamine, sali minerali. Ogni giorno dovrebbero essere consumate 5 porzioni tra frutta e verdura. Le verdure possono essere consumate in tutte le varietà, cotte o crude e dovrebbero essere presenti ad ogni pasto.

## **GRASSI E PROTEINE:**

**Il 30-35%** delle calorie introdotte deve provenire dai grassi, il colesterolo introdotto con la dieta non deve superare i 200 mg/die mentre l'introduzione di almeno **2-3 porzioni di pesce/settimana** garantisce un corretto apporto di acidi grassi poli-insaturi n-3. **Le proteine dovrebbero fornire il 10-20% dell'energia giornaliera.**

- Limitare il consumo di grassi di origine animale (grassi delle carni, formaggi grassi, burro, lardo) e prediligere quelli di origine vegetale come l'olio extra vergine di oliva da consumare preferibilmente a crudo limitandone il consumo a 3 cucchiaini e mezzo da minestra al giorno.
- I salumi ed i formaggi non dovrebbero essere consumati più di 2 volte a settimana, preferendo quelli più magri (prosciutto crudo, bresaola, ricotta di mucca, mozzarella, scamorza).
- Preferire il consumo di latte parzialmente scremato e lo yogurt magro come fonte di proteine calcio, fosforo, magnesio, vitamine A e D.
- Carne, pesce, uova, formaggi favoriscono l'apporto di proteine ad elevato valore biologico: si consiglia di consumare la carne massimo 6 volte, il pesce almeno 3 volte per settimana e non superare il consumo di **2-3 uova alla settimana (per limitare l'apporto di colesterolo).**

## **BEVANDE:**

- **Bere a almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno**, frazionando le dosi nell'arco della giornata. Nel corso della giornata è possibile consumare caffè, té o tisane (2 tazzine al giorno), secondo le abitudini.
- Il consumo di bevande alcoliche va limitato ad un bicchiere di vino (meglio se rosso) o birra ai pasti

## **CONSIGLI SULLA PREPARAZIONE DEI CIBI:**

Quanto più semplice è la preparazione degli alimenti, quanto più risultano digeribili, quanto minori sono le calorie apportate. E' consigliabile cucinare PESCE e CARNI al vapore, alla griglia, arrosto, al cartoccio, bolliti. Per le VERDURE si consiglia di prepararle bollite, al vapore, alla griglia, al forno, trifolate. Per rendere più gradevole e vario il gusto degli alimenti, è possibile utilizzare aromi e spezie, pomodori, capperi, cipolle, aglio, succo di limone, aceto.

- La quantità di sale aggiunto nella preparazione casalinga dei cibi va limitato, considerando che tutti gli alimenti lo contengono già in quantità sufficiente. Non superare i 6 g di sale (1 cucchiaino da tè).

**Una volta alla settimana E' possibile sostituire un pasto con un piatto unico tipo pizza, tortellini, ravioli, pasta al forno, cannelloni, secondo le seguenti grammature:**

**Cannelloni al sugo            300 gr (peso cotto)**

**Pizza Margherita            190-250 gr (peso cotto)**

**Tortelli e ravioli al pomodoro    240-300 gr (peso cotto) 120 gr-150 gr. peso crudo)**

## ATTIVITÀ FISICA

liabile praticare esercizio fisico per 20-60 min, almeno 3 giorni alla settimana, al 60-90% frequenza cardiaca massima (220 - età), ricordandosi che:

*Dispendio Energetico Medio (Consumo calorico indicato per un 'ora di attività)*

<i>Attività</i>	<i>Calorie consumate</i>
<i>Camminare tranquillamente</i>	<i>160-240</i>
<i>Camminare speditamente</i>	<i>280-360</i>
<i>Bicicletta andatura lenta</i>	<i>200-320</i>
<i>Bicicletta andatura veloce</i>	<i>400-640</i>
<i>Jogging(corsa lenta)</i>	<i>400-600</i>
<i>Nuoto</i>	<i>400-800</i>
<i>Tennis</i>	<i>320-560</i>
<i>Ballo (lento)</i>	<i>200-340</i>

Si consiglia di incrementare l'attività fisica in maniera progressiva, iniziando con sedute di circa 10 minuti a giorni alterni ed incrementando la durata della seduta di 5 minuti ogni settimana fino al raggiungimento della durata di 30 minuti per seduta.