

**ALIMENTAZIONE.** Suggestivi e consigli degli esperti per una vita più sana

# GUIDA ALLA CORRETTA NUTRIZIONE PER TUTTI I PAZIENTI CON DIABETE

**La lotta a questa patologia cronica comincia dalla tavola. Non tutti sanno che la dieta equilibrata, con un giusto apporto di grassi e di calorie, migliora la gestione della terapia insulinica. Inoltre fa bene anche a chi non ha problemi, perché è leggera**

**CRISTINA MAZZANTINI**  
Milano - Giugno

**O**rmai in libreria ci si può perdere tra migliaia di titoli, tutti invitanti e promettenti, sulla corretta alimentazione e, in particolare, sulle diete più fantasiose. Così, si può pensare che sulla nutrizione sia stato scritto di tutto e di più. Ma ci sbagliamo: c'è ancora spazio per nuovi argomenti e sviluppi.

Lo dimostra *Guarda che cosa mangi*, edito da Baldini&Castoldi, presentato a Roma dalla **Fondazione Italiana Diabete Onlus (Fid)**, un libro che raccoglie la composizione nutrizionale degli alimenti e permette di conoscere il contenuto di grassi e l'apporto calorico.

## **Combattere l'obesità**

È la prima edizione italiana di una vera e propria guida all'alimentazione consapevole che nasce come manuale per i pazienti con diabete mellito, perché consente di migliorare la gestione della terapia insulinica, ma che può essere di grande utilità per

tutti. Si sa che l'alimentazione corretta è indispensabile per chi soffre di diabete, ma che è altrettanto importante, unitamente a uno stile di vita sano e a un costante eserci-

zio fisico, per tutte le persone che vogliono prevenire gravi patologie, prime fra tutte quelle cardiovascolari. Inoltre si sa che i principi della dieta mediterranea, il controllo delle porzioni e il mantenimento di uno stile di vita corretto sono fondamentali per evitare il sovrappeso e prevenire l'obesità. Questo manuale è frutto della collaborazione tra la Fid, l'Ospedale Niguarda di Milano e il Diabetes Research Institute di Miami, diretto dal professor Camillo Ricordi. Alla sua realizzazione hanno contribuito anche l'Associazione Insieme per il Diabete di Palermo e l'Associazione dei diabetici della provincia di Milano. La raccolta dei dati relativi ai singoli pro-

dotti è stata possibile grazie all'impegno della Coop e dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione (Inran).

«Nella lotta al diabete», spiega il professor Ricordi, «è fondamentale il ruolo svolto sia dalla ricerca scientifica, che mira sostanzialmente a una cura definitiva, sia dall'alimentazione che non solo dev'essere sana, come

per chiunque, ma deve anche essere seguita con piena conoscenza dell'apporto di grassi e carboidrati per prevenire quelle oscillazioni nei livelli di glicemia che possono contribuire allo sviluppo di complicanze croniche», aggiunge il professore.

Inoltre, non bisogna dimenticare che seguire una dieta controllata e sana, sia a casa sia fuori, è una delle grandi sfide del diabete: nessun alimento è espressamente vietato e la dieta può e deve comprendere tutto

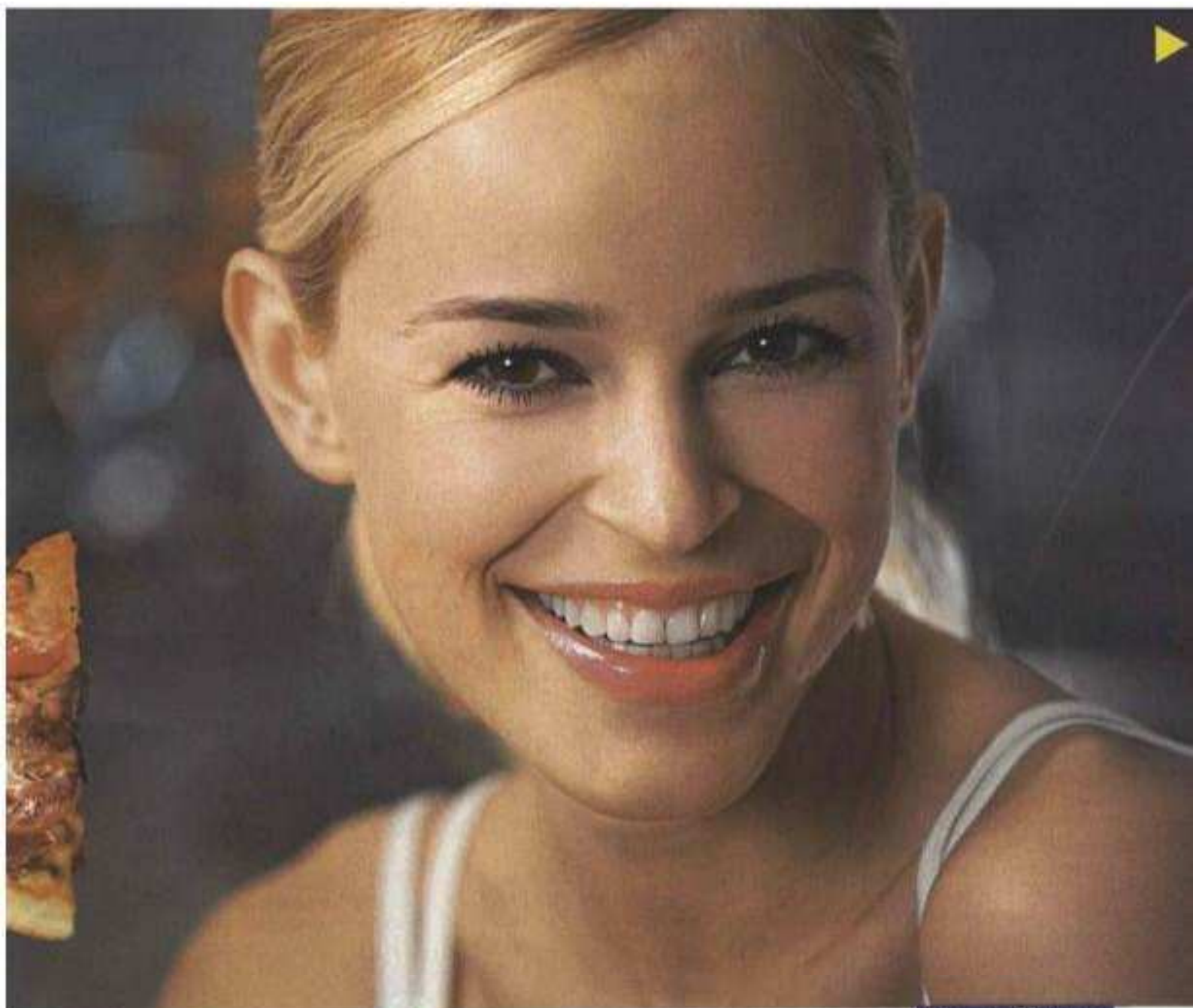
**Uno stile di vita bilanciato aiuta a mantenersi in linea, fattore fondamentale per contenere la malattia**



ma nel giusto equilibrio. E quando si è affetti dalla patologia del diabete è davvero fondamentale il calcolo dei carboidrati, per conoscerne la quantità presente in ciascuna porzione di cibo.

## **Il segreto è nell'equilibrio**

Si sostiene quindi che la corretta alimentazione non è soltanto uno strumento di prevenzione ma è diventata anche una terapia centrale nella cura del diabete. Infatti è il paziente che decide cosa mangiare, quantificando la quota di carboidrati da assumere e stabilendo, in modo



## UNA FORMA È PIÙ COMUNE DELL'ALTRA

**U**na malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue, data da un'alterata quantità o dalla funzione dell'insulina.

**Il diabete di tipo 1**, che colpisce prevalentemente bambini e adolescenti, è di origine autoimmune ma la causa che lo determina è ancora sconosciuta.

**Il diabete di tipo 2**, la forma più comune, rappresenta circa il 90 per cento dei casi di malattia e si manifesta generalmente negli adulti dopo i 40 anni.

proporzionale, quanta insulina somministrarsi. Proprio per aiutare le persone diabetiche a organizzare al meglio i propri pasti, ma non solo, il manuale è organizzato in tabelle colorate e facili da leggere ed è diviso in 9 settori: bevande, carni, cereali

e derivati, latte e derivati, frutta e verdura, oli e condimenti, prodotti della pesca, surgelati e anche prodotti per l'infanzia.

All'interno di ogni categoria, oltre ai dati di carattere generale relativi a ciascun alimento, sono riportate le

informazioni sui singoli prodotti commerciali in ordine alfabetico e per marca.

«In Italia mancava una raccolta di informazioni sui prodotti disponibili in commercio», sottolinea il dottor Nicola Zeni, presidente del-  
*continua a pag. 6*

## Ne soffrono in molti

**O**ggi il numero delle persone colpite da questa patologia è notevolmente aumentato nell'ultimo decennio. Si calcola che a questo punto siano più di 3 milioni gli italiani con questa patologia, a cui va aggiunto circa un milione di persone che non sa di averlo. Il diabete purtroppo in questi anni rappresenta nel mondo la quarta causa di morte, dopo le malattie cardiovascolari, cerebrovascolari e i tumori delle vie respiratorie, con circa 4 milioni di decessi e oltre 7 milioni di nuovi casi ogni anno.

**ALIMENTAZIONE.** Quello che mangiamo tutti i giorni influisce sulla nostra salute, ecco perché



### TANTE VITAMINE

Pane, formaggi, latte, verdura e frutta sono l'ideale per una dieta bilanciata ed equilibrata per tutti, in particolare per le persone affette da diabete. È importante migliorare l'alimentazione per tutelare la propria salute a lungo.

## COLAZIONE, PRANZO E CENA: ECCO IL MENU

### LUNEDÌ

#### COLAZIONE

- 1 vasetto di yogurt magro
- Cereali in fiocchi

#### PRANZO

- Drecchiette ai broccoli
- Roast beef con verdure grigliate (una razione)

#### CENA

- Zuppa d'orzo e verdure
- Trancio di salmone alle erbe con contorno di erbette

### Il consiglio

**E**cco qualche suggerimento in più:

- ▶ cercare di fare porzioni ridotte;
- ▶ bere tanta acqua (circa 2 litri al giorno), possibilmente naturale;
- ▶ preferire pane integrale da accompagnare ai pasti;
- ▶ consumare la frutta durante i pasti;
- ▶ mangiare la pizza accompagnata solo dalla frutta.



*segue da pag. 5*

la Fid. «Con questa guida intendiamo offrire il nostro contributo a chi soffre di diabete e a tutti coloro che desiderano migliorare la propria alimentazione. Se da un lato la Fid nasce per favorire la ricerca scientifica sul diabete di tipo 1, con l'obiettivo di trovare una cura per le migliaia di bambini e ragazzi che ne sono colpiti, dall'altro lato il nostro

impegno a favore delle persone costrette a convivere con questa patologia ci vede in prima linea sia sul fronte della ricerca che su quello della qualità della vita» conclude Nicola Zeni.

Insomma, un libro da tenere in cucina da consultare tutti i giorni per creare piatti gustosi, ma all'insegna della salute. In fondo basta seguire semplici regole per essere in linea e in forma. ■

**Variare il più possibile, moderare il consumo e cercare di evitare dolci e cibi troppo ricchi di**

## SEMAFORO VERDE A CEREALI, FRUTTA... E ALL'ACQUA

**A**bbiamo chiesto a un membro del comitato scientifico che ha realizzato il manuale, la dottoressa Ambra Morelli, dietista clinica, responsabile per la Lombardia dell'Associazione Nazionale Dietisti ([www.andid.it](http://www.andid.it)), di realizzare una dieta ad hoc che possa aiutare sia i diabetici, sia tutti

quelli con problemi di sovrappeso o, peggio, di obesità. «Non è necessario pensare all'alimentazione della persona con diabete come a un insieme di rinunce: oggi è sempre più evidente che ciò che fa bene a tutti, fa bene anche al diabetico», puntualizza la dottoressa Morelli. «Le indicazioni da

tenere a mente sono poche, anche se molto importanti:

- variare il più possibile le scelte alimentari;
- fare sempre pasti bilanciati e misti, cioè unire sempre un cereale, che si può scegliere secondo il proprio gusto e l'opportunità del momento (pane,

pasta, riso, mais, farro, orzo) ad altro;- l'altra pietanza (carne, pesce, uova, legumi, formaggi o affettati) si alternerà secondo una frequenza di consumo come quella che è descritta nell'esempio di menu (vedi schema settimanale);
- non dimenticare che frutta e verdura

bisogna fare attenzione che gli alimenti che scegliamo siano davvero adeguati alla nostra costituzione

## DI SETTE GIORNI PERFETTO PER DIABETICI (E NON), DELLA DOTTORESSA AMBRA MORELLI

### MARTEDÌ

#### COLAZIONE

- 1 tazza di latte parzialmente scremato con caffè
- Pane biscottato

#### PRANZO

- Risotto ai porri
- Arrosto di tacchino con insalata

#### CENA

- Minestrina con julienne di carote e di zucchine
- Mozzarella alla caprese

### MERCOLEDÌ

#### COLAZIONE

- Un uovo alla coque
- Bastoncini di pane grigliato
- Caffè

#### PRANZO

- Insalata di patate
- Tonno alla piastra con erbette

#### CENA

- Crema di lenticchie con pane grigliato
- Verdure in pinzimonio

### GIOVEDÌ

#### COLAZIONE

- 1 toast con prosciutto magro
- 1 tazza di tè verde

#### PRANZO

- Linguine al pesto genovese
- Bresaola con carciofi crudi in un letto di insalata

#### CENA

- Zuppa di pomodoro
- Coscia di pollo al curry con riso pilaf

### VENERDÌ

#### COLAZIONE

- 1 frutto frullato con latte
- Fette biscottate

#### PRANZO

- Cous-cous alle verdure
- Insalata di piovra

#### CENA

- Brodo di capelli d'angelo
- Asparagi e sformatino di verdure

### SABATO

#### COLAZIONE

- 1 fetta di pane ai cereali con un velo di ricotta spalmata
- 1 tazza di caffè d'orzo

#### PRANZO

- Pasta aglio, olio extravergine d'oliva e peperoncino
- Tagliata di manzo con pomodorini

#### CENA

- Crema di fagioli cannellini con crostini di pane
- Insalata di barbabietole

### DOMENICA

#### COLAZIONE

- 1 vasetto di yogurt magro con 1 frutto a tocchetti
- Fette biscottate integrali

#### PRANZO

- Pizza Margherita
- Misto di verdura cruda

#### CENA

- Minestra di zucca e rosmarino
- Branzino al sale con carote brasate

grassi: sono alcune delle regole fondamentali per tenersi alla larga da questa patologia cronica

fanno parte sempre del pasto;

- moderare il consumo dei condimenti preferendo l'olio di oliva e moderare il consumo di sale;
- ricordarsi che l'acqua è la bevanda da preferire e che i dolci devono essere consumati con cautela e comunque poco frequentemente».

Dottoressa, ma le regole alimentari da

sole bastano?

«Ovviamente no. Anche perché sappiamo che un buon stile di vita si avvantaggia sia da un'alimentazione equilibrata che dall'abitudine al movimento. Quindi è importante poter fare, per quanto possibile, dell'attività motoria quotidiana, oppure almeno quattro, cinque volte la settimana

come, per esempio, uno sport oppure semplicemente una camminata, oppure andare a ballare o fare una passeggiata in bicicletta ed eventualmente anche un po' dell'uno e un po' dell'altro. Insomma, basta mantenersi in movimento e l'organismo, e anche la mente, ne traggono dei grandi benefici».

