

Il ruolo attivo del distretto per la prevenzione ed i buoni stili di vita




L'importanza di un corretto stile di vita per il trattamento del paziente diabetico

Maria Rosaria Nicoletti

- **La terapia medica nutrizionale (TMN) rappresenta un momento essenziale nella *prevenzione e cura del diabete mellito*.**
- **Tra le malattie croniche più diffuse il DM è quella *che trae i maggiori benefici da una corretta alimentazione***

L'approccio nutrizionale basato sulla dieta prescrittiva personalizzata è utile a convincere il paziente che non è necessario stravolgere le sue abitudini, ma che deve fare alcune variazioni al modo abituale di mangiare per migliorare il controllo della glicemia. È un approccio semplice, utile sul lungo periodo se i pazienti hanno abitudini alimentari molto costanti.

(Livello della prova VI, Forza della raccomandazione B)



Una prescrizione dietetica che non preveda schemi flessibili e non si adegua alle abitudini di vita dei pazienti, difficilmente verrà seguita....

Diabete? = Dieta!

Il diabete è una malattia della nutrizione e il suo trattamento passa attraverso il piatto

NON significa perdere il gusto per alcuni cibi

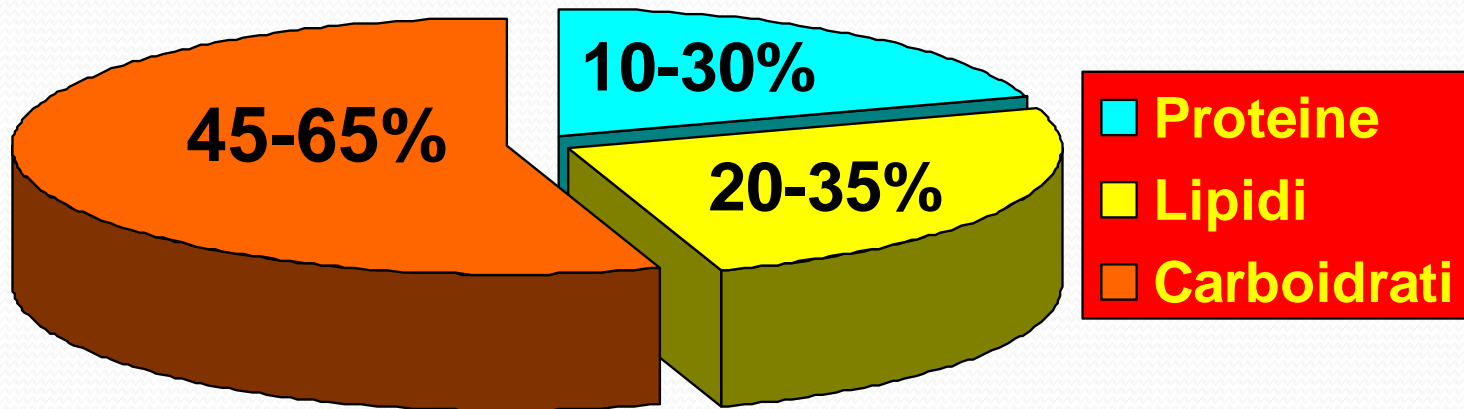
NON significa sempre mangiare poco

NON significa rinunciare sempre agli zuccheri

NON significa mangiare in maniera monotona



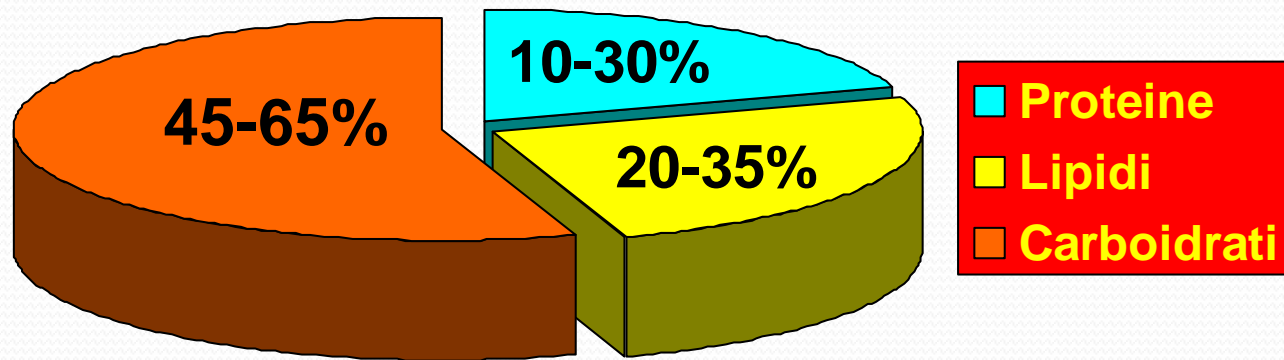
La composizione alimentare



Anche nel diabete!!!

La dieta nel diabete

La combinazione ottimale dei nutrienti



- Fibre > 5 g per porzione
- Grassi saturi < 7%
- Antiossidanti (vitamine)

- Aumentare l'assunzione di fibra alimentare consumando giornalmente frutta fresca, legumi e cereali integrali. Le fibre sono in grado di regolare le funzioni intestinali e di dare senso di sazietà.
- Ridurre l'assunzione giornaliera di sale da cucina (NaCl). Aggiungere poco sale nella preparazione dei cibi utilizzando per insaporire spezie ed aromi. Limitare il consumo di alimenti conservati in scatola (tonno, carne, legumi..) in quanto ricchi di sale.
- Consumare alcolici con moderazione: l'alcool fornisce molte calorie.



- **Ridurre l'assunzione giornaliera di grassi soprattutto animali (burro, formaggi grassi, carni grasse...) in quanto ricchi di acidi grassi "pericolosi" e di colesterolo, e privilegiare i grassi vegetali (olio d'oliva, di semi...) ad elevato contenuto di acidi grassi che contribuiscono a ridurre il colesterolo del sangue.**



- **Limitare l'assunzione di zuccheri semplici (dolci, zucchero, bevande zuccherate) facilmente assimilabili dall'organismo, a favore dei carboidrati complessi (pane, pasta, patate, legumi).**

Prodotti integrali

Consigliabile perché arricchito di fibra che rallenta la digestione dell'amido e attenua l'effetto sulla glicemia; è sempre però necessario rispettare le quantità (circa il 20% in più)

Pane e pasta per diabetici

Il loro uso è sconsigliato perché è appena meno ricco di carboidrati (solo il 15% in meno) ma ha le stesse calorie poiché arricchito di grassi; il costo è alto ed il sapore... poco soddisfacente.

Dolcificanti

Consigliati Aspartame e Sacarina privi sia di zuccheri che di calorie; il Sorbitolo e il Fruttosio sono zuccheri che apportano 4 calorie/grammo come... lo zucchero che vogliono imitare

Cioccolata e biscotti per diabetici

Hanno entrambi sorbitolo ma soprattutto sono più grassi di quelli normali

Conoscere il peso dei cibi



- Pesata a crudo degli alimenti
- Unità di misura e porzioni casalinghe
- Peso delle porzioni di distribuzione commerciale
- Etichette nutrizionali delle confezioni
- Esercizio alla stima visiva delle variazioni di volume e porzione



Più si diventa abili nel giudicare i pesi ad occhio, più si è liberi di scambiare correttamente i diversi alimenti e si può mangiare fuori casa: al ristorante, da amici, senza il timore di sbagliare e...

senza tirare fuori il bilancino!

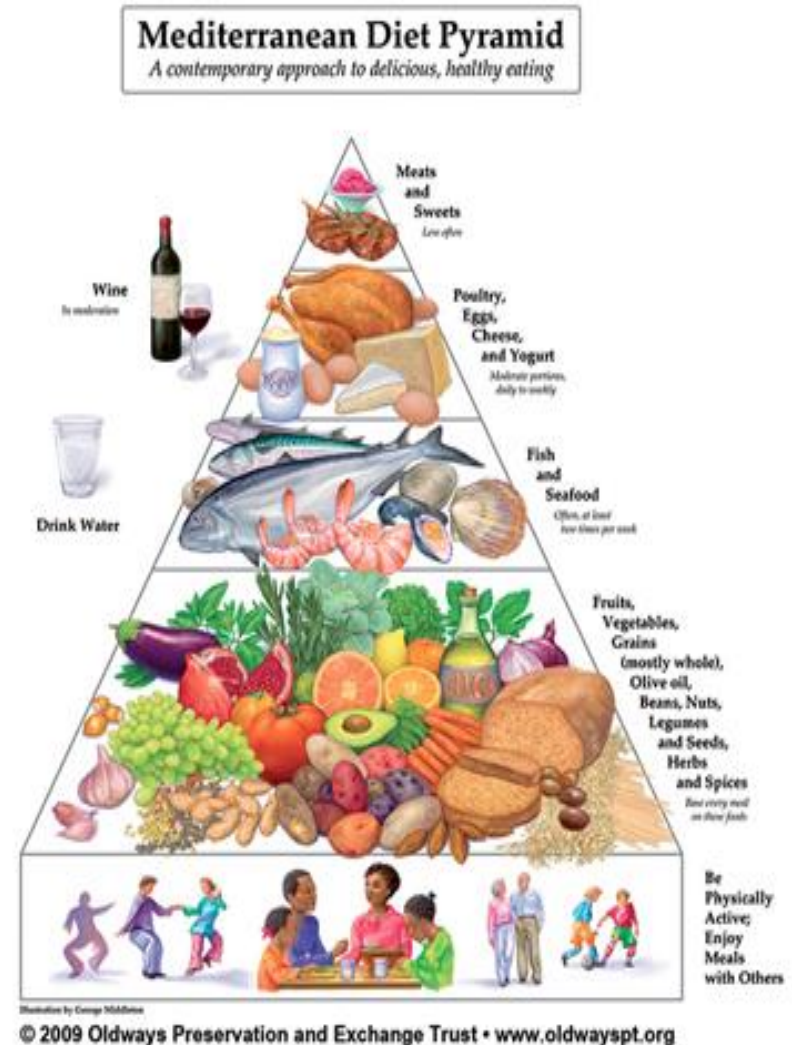
Una dieta tipo

Proteine **17%**, grassi **27%**, carboidrati **56%** delle calorie

Colazione	200 g di n. 3	latte parz. scremato o yogurt magro fette biscottate
Spuntino	200 g di	frutta (<i>o sostituto</i>)
Pranzo	60 g di 150 g di 200 g di 50 g di 200 g di 10 g di	pasta o riso o farro (<i>o sostituti</i>) carne parte magra o pesce (<i>o sostituti</i>) verdure o ortaggi pane frutta (<i>o sostituto</i>) olio extrav. (<i>un cucchiaino da cucina</i>)
Cena	50 g di 50 g di 350 g di 10 g di	pane prosciutto crudo o bresaola (<i>o sostituti</i>) verdure o ortaggi olio extrav. (<i>un cucchiaino da cucina</i>)

Dieta mediterranea

- Valorizzazione della dieta mediterranea:
 - » consumo di zuccheri complessi, “cereali” (pasta, pane, legumi, patate)
 - » ricca di fibre (uso quotidiano di verdure, ortaggi e frutta)
 - » preferenza di grassi da condimento di origine vegetale (olio di oliva)
- Alla base della piramide sta l'attività fisica.

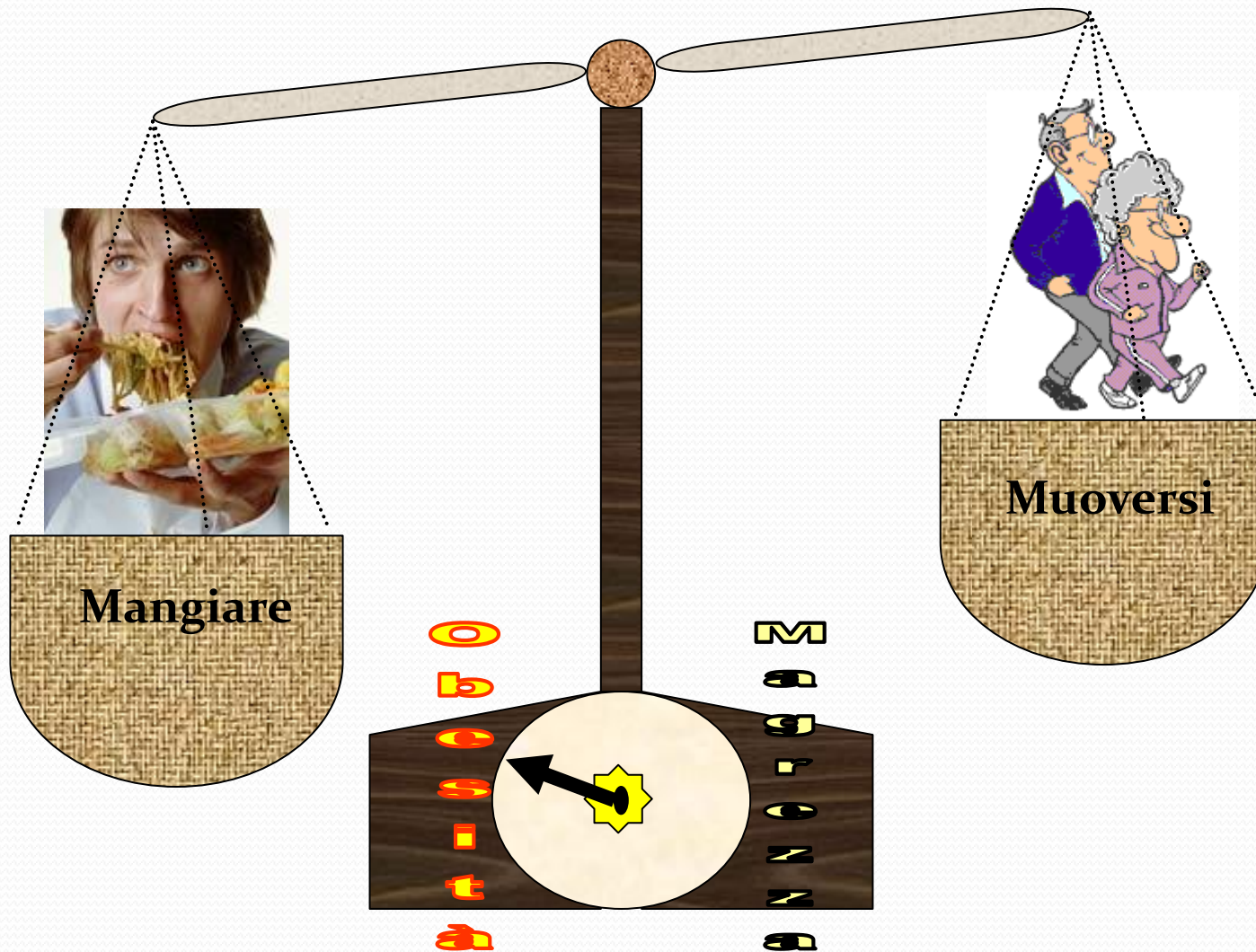


Le diete... alla moda

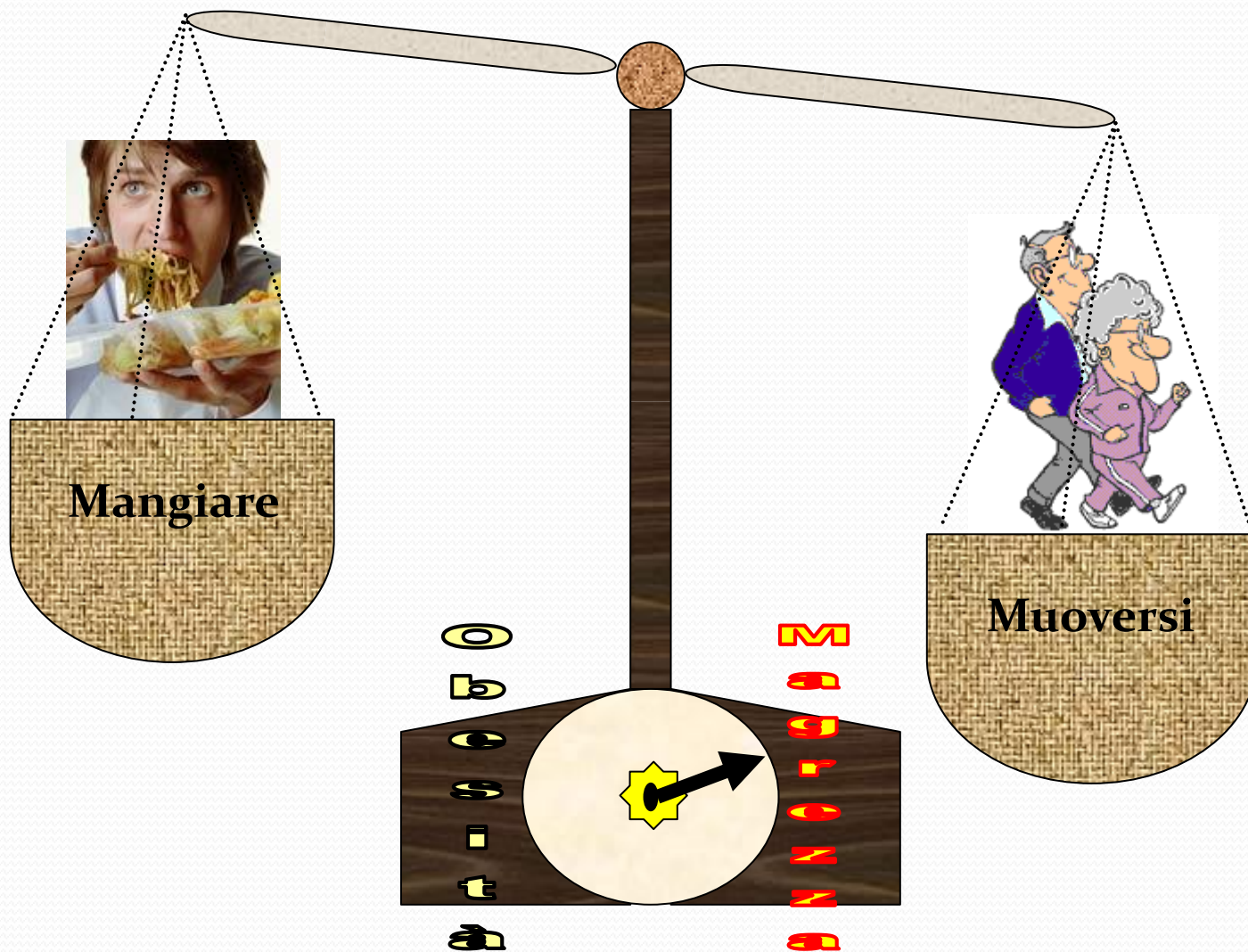
- **Dieta del minestrone**: limitazione qualitativa e non quantitativa degli alimenti. 7 gg. Di cui i primi 4 solo frutta e verdura o minestrone in quantità libera e in qualsiasi momento della giornata.
- **Dieta a zona**: Basata sulla quota di proteine: 30% delle calorie che equilibrerebbero gli ormoni!!!!!!!
- **Dieta dissociata**: non associa proteine e carboidrati (es: pasta e carne), alimenti proteici di diversa origine (mai mescolare latte, carne, uova, pesce, legumi), mangiare la frutta lontano dai pasti.
- **Dieta arance**: piatti a base di pesce, cavolfiori, peperoni, legumi e cereali + arance, arance, arance!!!
- **Dieta della mozzarella**: mozzarella in quasi tutti i pasti.



Il peso: ingrassare



Il peso: dimagrire





Il successo della MNT può dipendere da una terapia culturalmente specifica che:

- 1. Aumentare l'autodefinizione e stimolare l'identità mediante abitudini alimentari tradizionali dotate di effetti positivi**
- 2. Consentire di variare le abitudini alimentari in relazione alle proprie scelte**
- 3. Riconoscere il ruolo culturale del cibo**
- 4. Utilizzare tecniche di comunicazione appropriate**
- 5. Rispettare il principio del piacere (manipolazione, scoperta, partecipazione, convivialità)**











Il ruolo attivo del distretto per la prevenzione ed i buoni stili di vita



Grazie per l'attenzione. . . .