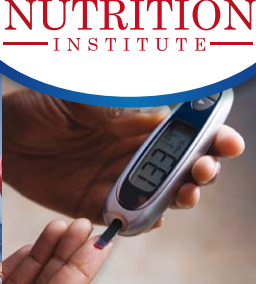


DIABETE

I quaderni #MY ENERGY - n°9



Sfatiamo i luoghi comuni sul diabete

Il diabetico non può mangiare zucchero.

Il diabetico deve tenere sotto controllo la quantità e il tipo di carboidrati che ingerisce: da quelli semplici (lo zucchero) a quelli più complessi (contenuti ad esempio nel pane e nella pasta). Parlane con il tuo medico per saperli riconoscere.

Il diabetico può mangiare cibi "senza zucchero" o "senza zuccheri aggiunti" senza alcuna limitazione.

In realtà molti di questi prodotti sono dolcificati con una specifica categoria di edulcoranti detti polialcoli che, se assunti in quantità eccessiva, possono nel tempo innalzare il livello degli zuccheri nel sangue. Spesso, inoltre, si tratta di alimenti che contengono anche grandi quantità di carboidrati raffinati, rischiosi per il diabetico. Scegli sempre cibi freschi e poco lavorati.

L'uso dell'insulina per la cura del diabete comporta serie complicanze.

L'insulina permette di tenere sotto controllo il diabete. Eventuali effetti collaterali (es. cecità, disfunzioni renali) sono la conseguenza di una mancata o scarsa verifica, per un tempo prolungato, della glicemia. Consulta il tuo medico per maggiori informazioni.

Sfatiamo i luoghi comuni sul diabete

Se si mangia troppo zucchero si diventa diabetici.

Il diabete di tipo 2 può essere causato da una grande quantità di fattori tra cui il peso eccessivo, una dieta non varia e la sedentarietà. Mangiare in maniera bilanciata, scegliendo prodotti freschi e limitando quelli processati e ricchi di zuccheri aggiunti aiuta a prevenire la malattia.

Se sei diabetico serie complicanze legate alla malattia e morte prematura sono un destino inevitabile.

Controlli frequenti e periodici, sana alimentazione, regolare attività fisica, corretta assunzione dei farmaci prescritti, gestione dello stress, contribuiscono ad escludere eventuali complicanze e ad aumentare la longevità. Consulta il tuo medico per maggiori informazioni.



Qual è la differenza?

Tipo 1 e Tipo 2

Diabete di tipo 1

Il diabete di tipo 1 è una malattia cronica che genera scarsità o assenza di insulina, impedendo all'organismo di utilizzare il glucosio contenuto nel sangue come fonte di energia per il suo funzionamento. Si manifesta solitamente durante l'infanzia e l'adolescenza ma talvolta può insorgere in età adulta. Le cause non sono state ancora individuate con certezza, ma fattori genetici contribuiscono alla sua comparsa. I sintomi si manifestano molto rapidamente.

Diabete di tipo 2

Nel diabete di tipo 2 il corpo è resistente all'insulina che produce e lascia che lo zucchero si accumuli nel sangue. Di solito si presenta in età adulta ma talvolta può colpire anche i bambini. I principali fattori di rischio sono il sovrappeso, l'inattività fisica, una alimentazione povera. I sintomi non sono generalmente evidenti e si manifestano lentamente, determinando spesso una diagnosi tardiva.

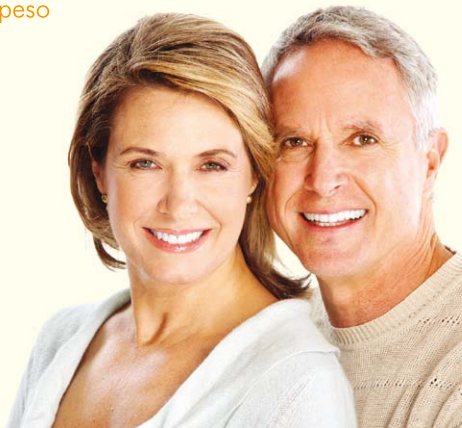


Chi è a rischio?

Il diabete è una patologia in larga diffusione nel mondo e nel nostro Paese: in Italia, secondo l'Osservatorio della Società Italiana di Diabetologia, i diabetici sono circa 3,7 milioni, il doppio rispetto a 30 anni fa. Un costante incremento che dipende soprattutto dall'aumento dell'obesità e del sovrappeso nelle popolazioni di ogni fascia di età.

I maggiori fattori di rischio sono:

- **Obesità e sovrappeso**
- **Sedentarietà**
- **Aumento dell'età**
- **Familiarità**
- **Paese d'origine**
- **Storia di diabete gestazionale**



Prevenzione e Controllo in 10 mosse

Segui i nostri consigli di benessere: i primi cinque per prevenire il diabete, i successivi cinque per gestire al meglio la malattia, se ti è stata già diagnosticata.



1

Segui la dieta mediterranea.

Un regime alimentare ricco di frutta, verdura, pesce e legumi può aiutare a scongiurare l'insorgere del diabete.

2

Occhio alla bilancia.

Se sei in sovrappeso, perdere anche solo 5 chilogrammi può ridurre in maniera significativa il rischio di contrarre il diabete, migliorando il benessere generale dell'organismo.



3

Fai il pieno di fibre.

Alimenti ricchi di fibre (frutta, verdura, legumi, cereali integrali) contribuiscono a tenere sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue.



4

Scegli i cibi chiave.

Numerosi studi suggeriscono che le Vitamine C e K e il Magnesio possono limitare il rischio di contrarre la malattia diabetica di tipo 2. Ne sono ricchi ananas, verdure a foglia verde scuro e avocado.



5

Mantieniti attivo.

Trenta minuti al giorno di esercizio fisico sono sufficienti per tenere sotto controllo il peso e la glicemia nel sangue.



6

Fai gli esami del sangue.

Possono evidenziare l'esistenza di squilibri che potrebbero poi portare all'insorgere del diabete.

Una diagnosi precoce è in grado di ritardare o prevenire lo sviluppo della malattia.



7

Presta attenzione a questi sintomi.

Consulta il tuo medico se hai:
eccessiva sete o fame, frequente bisogno
di urinare, perdita drastica di peso,
vista annebbiata, estremità intorpidite.



8

Fai controlli periodici.

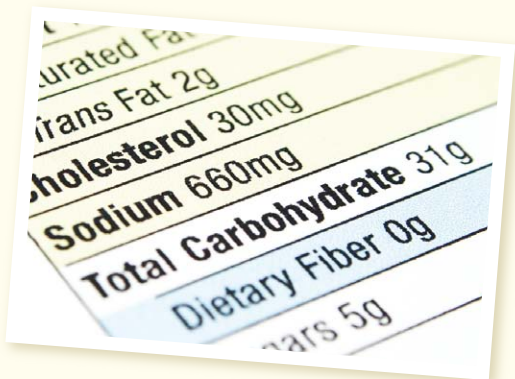
Controlli eseguiti ad intervalli regolari consentono di ridurre le probabilità di essere colpiti dalle complicanze più serie legate alla malattia (disfunzioni renali, cecità, danni ai nervi). Per maggiori informazioni chiedi al tuo medico.



9

Tieni il conto dei carboidrati.

Cerca di mangiare la giusta
quantità di carboidrati durante
i pasti o gli spuntini.
Parlane con il tuo medico.





10

Informati.

Rivolgiti ad un medico specialista per la prescrizione di una dieta personalizzata, per ricevere consigli utili sull'attività fisica o su come gestire lo stress e altri suggerimenti su ogni fattore di rischio della malattia.

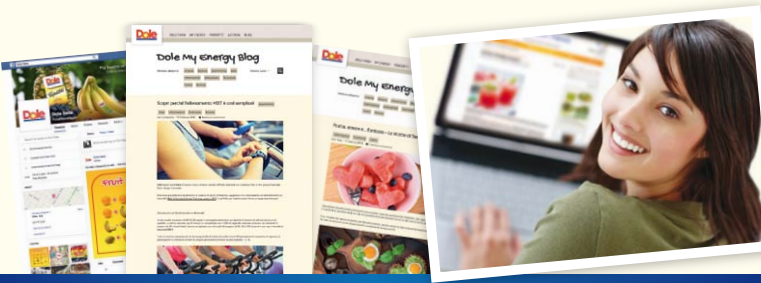


Segui uno stile di vita sano! Colleziona i 10 quaderni #MY ENERGY!

*Dal Dole Nutrition Institute
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.*

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia