

Alimentazione e diabete

IL RUOLO DELLA DIETA NEL SEGUIRE LA TERAPIA

Il rapporto tra alimentazione e diabete è particolarmente stretto, soprattutto in quello di tipo 2; si comprende quindi quanto siano importanti le scelte alimentari con riferimento alla quantità e alla qualità dei carboidrati contenuti. Il diabete, infatti, si manifesta a causa di un difettoso utilizzo dei carboidrati da parte di alcuni tessuti (muscoli e tessuto adiposo) seguito dall'aumento dello zucchero nel sangue (iperglicemia). Ciò avviene quando il pancreas non secerne più insulina (**diabete tipo 1**), oppure per altri due motivi nel **diabete di tipo 2**: a) quando l'insulina prodotta è insufficiente; b) quando l'insulina pur essendo prodotta in quantità normale non funziona correttamente per cui il glucosio non riesce a penetrare nei richiamati tessuti (insulinorestenza). In parole semplici, un eccessivo consumo di carboidrati determina un aumentato bisogno di insulina obbligando il pancreas ad una attività maggiore. Se la risposta non è conseguente si determina il diabete, in altri casi sopravviene il sovrappeso o l'obesità. Il rimedio più efficace in tale situazione casi è quello di perdere peso ottenendo un miglior compenso glicemico: consigliabile scendere del 5-10% del peso iniziale. L'apporto calorico in un soggetto normopeso si aggira sui 25-30 kcal per chilo di peso. Di fronte ad un sovrappeso questo apporto deve essere diminuito in modo che le necessità energetiche vengano attinte dai grassi di deposito. Considerato che un chilogrammo di grasso sviluppa circa 7.000 calorie riducendo l'apporto di 400/500 calorie al giorno si può ottenere una perdita di peso di 2 kg al mese (400-550 per 30 giorni = 12 mila-15 mila kcal). Inoltre, la perdita di peso può essere determinata da una regolare attività fisica (consigliabile non superare i 4-5 Kg x mese) con un doppio risultato: aumentare il dispendio energetico e mantenere tonica la massa muscolare. Conservare questa massa è di particolare importanza poiché previene la diminuzione del fabbisogno energetico che invece si verifica quando si perde massa magra che si verifica quando per calare di peso si fa riferimento solo alla restrizione calorica. Ecco perché in questo caso, pur mantenendo le stesse abitudini alimentari, non si perde più peso. Sia nel diabete di tipo 1 che di tipo 2 è meglio dare la preferenza agli zuccheri complessi ad assorbimento lento (amido) piuttosto che a quelli semplici ad assorbimento rapido (glucosio e saccarosio); nel caso si mangi qualcosa di realmente dolce è bene consumare della fibra che rallenta l'assorbimento degli zuccheri. Da tenere presente che un pasto equilibrato deve prevedere il consumo del 50-55% di carboidrati + 15-20% di proteine di origine animale + 20-25% di grassi, preferibilmente di origine vegetale. Quanto all'apporto di vitamine e sali minerali, una alimentazione equilibrata tra alimenti di origine animale ed animale è solitamente in grado di assicurare il necessario fabbisogno dell'organismo.

Il sistema di scambio fra alimenti ed equivalenti

In una alimentazione corretta devono essere presenti i diversi principi nutritivi secondo proporzioni predeterminate. Ciò richiede di far ricorso a più alimenti che devono combinarsi tra di loro in modo che tutti i gruppi, descritti in altro articolo, siano adeguatamente rappresentati. Da tener presente che ciascun alimento può essere sostituito da uno o più alimenti appartenenti allo stesso gruppo; è altrettanto possibile la sostituzione fra elementi appartenenti a gruppi diversi purché presentino contenuti simili di nutrienti (gruppo 3, cereali e derivati – gruppo 4 legumi). Questo perché i vari cibi di ciascun gruppo possiedono le medesime caratteristiche nutrizionali e, di conseguenza, vi è un apporto nutrizionale corrispondente. In questo caso ci troviamo di fronte al cosiddetto sistema dello scambio tra alimenti che consente la pianificazione dei pasti seguendo i propri gusti e il mantenimento del peso corporeo. Va da sé che per effettuare scambi corretti risulta necessario conoscere la quantità di ciascun alimento che può essere consumato al posto di un altro adottando il cosiddetto sistema degli equivalenti dove gli alimenti sono raggruppati in base al loro contenuto di carboidrati. Al riguardo, non è difficile reperire apposite guide illustrative.