

IL DIABETE, COME POSSIAMO PREVENIRLO, COME DOBBIAMO TENERLO SOTTO CONTROLLO

In molti paesi in via di sviluppo (ma non solo, sta succedendo questo pressoché dappertutto nel Pianeta) si sta assistendo ad una continua crescita dei casi di diabete. La malattia si riscontra la malattia in tutte le fasce di età , anche se la maggiore diffusione si registra tra gli ultracinquantenni.

I fattori ambientali che più incidono sono obesità e scarsa attività fisica.

IL DIABETE È UNA MALATTIA CARATTERIZZATA DA ELEVATI VALORI DI ZUCCHERO NEL SANGUE (ELEVATA GLICEMIA); SPESSO E' ASSOCIATO A SOVRAPPESO O A OBESITÀ, IPERTENSIONE (PRESSIONE ARTERIOSA ELEVATA) E ALTI LIVELLI DI COLESTEROLO.

Un corretto stile di vita permette di raggiungere valori di zucchero nel sangue tali da garantire un corretto funzionamento del nostro organismo e permettere la prevenzione di eventuali danni alla salute nel lungo periodo. Se il diabete è ben controllato è possibile una vita completamente normale. Chi ha il diabete può lavorare, fare sport e non avere limitazioni nella scelta delle sue attività del tempo libero. Le regole d'oro sono:

1. Essere normopeso
2. Seguire una sana alimentazione ricca di verdura, frutta
3. Fare attività fisica regolarmente

Le manifestazioni del Diabete sono una conseguenza dell'eccesso di glucosio (glicemia alta). I disturbi più importanti possono essere:

**URINARE DI FREQUENTE AFFATICAMENTO AUMENTO DELLA SETE
DIMAGRIMENTO DISTURBI DELLA VISTA**

COSA SI DEVE FARE PER PREVENIRE IL DIABETE E PER POTERNE EVITARE IL PEGGIORAMENTO QUANDO QUESTA MALATTIA CI VIENE DIAGNOSTICATA ?

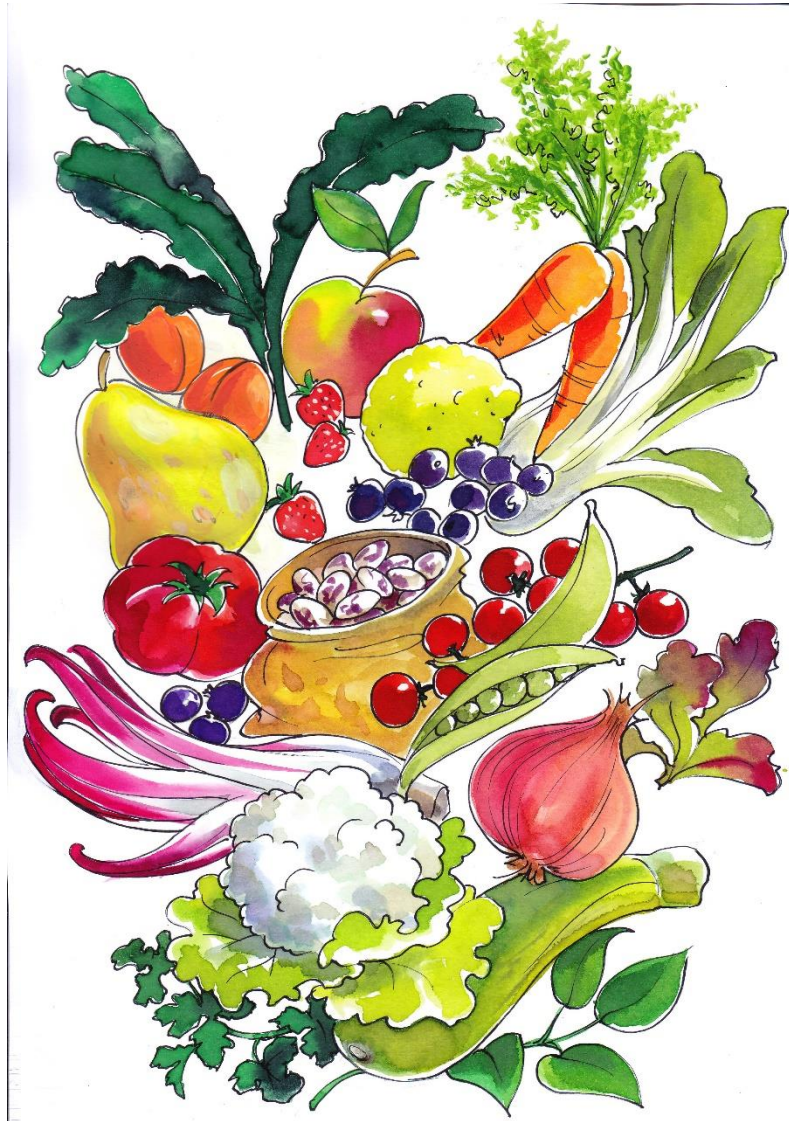
Evitare gli zuccheri semplici (dolci, zucchero, miele).

Assumere con moderazione gli zuccheri complessi (= carboidrati): pasta, pane, riso, patate, cous-cous e farine.

Legumi e cereali integrali fanno bene: rallentano l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi e proteggono cuore e vasi sanguigni.

Da evitare i grassi di origine animale (burro, strutto); limitare gli affettati e i formaggi. Meglio il pesce e l'olio di oliva, soia, mais e girasole che proteggono le arterie.

Riscopriamo le verdure: (insalata, pomodori, peperoni...) da mangiare a volontà. Lo stesso vale per il brodo vegetale, le spezie e gli aromi .



NOTA BENE

Non è necessario comprare cibi per diabetici, che non sono migliori di una dieta equilibrata per controllare la glicemia. Anzi questi cibi o bevande per diabetici vanno evitati perché contengono al posto del glucosio lo zucchero fruttosio che è addirittura nocivo per i diabetici!

L'ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica fa bene a tutti, ma ha un'importanza particolare ed ha un'importanza particolare per la prevenzione del diabete perché ha molti effetti benefici per le nostre difese contro questa malattia. esercitando effetti benefici nel difenderci da questa malattia.



LEGGENDE DA SFATARE

- L'unico frutto consentito ai diabetici è la mela, meglio la verde
→ FALSO: le diverse qualità di mele hanno un contenuto di zuccheri molto simile e paragonabile a quanto contenuto nelle pere o nelle arance.
- Eliminare pane e pasta
→ FALSO: gli zuccheri contenuti in questi ed altri farinacei sono il carburante ideale per l'organismo umano ed è pericoloso eliminarli. Basterà prestare attenzione alle quantità (dopo un bel piatto di pasta evitate di aggiungere un grosso panino).

- Il riso è preferibile alla pasta
 - FALSO: a parità di peso, la quota di calorie è identica, ma i carboidrati contenuti nel riso vengono assorbiti più rapidamente con conseguente maggior aumento della glicemia.

- Cracker, grissini, fette biscottate devono sostituire il pane
 - FALSO: questi farinacei, avendo minor contenuto d'acqua, risultano più ricchi di zuccheri del pane (spesso anche di grassi) e quindi vanno consumati in quantità inferiore.

- Al posto dello zucchero si possono usare miele o zucchero di canna
 - FALSO: questi prodotti contengono le stesse quantità di zuccheri.

- L'olio di semi è più leggero di quello d'oliva
 - FALSO: tutti gli oli contengono la stessa quantità di grassi e quindi le stesse calorie, quello che cambia è solo il sapore.

- L'olio usato crudo ha meno calorie di quello cotto
 - FALSO: le calorie restano le stesse si modificano altre caratteristiche.
- Vino ed alcol sono vietati
 -
 - VERO e FALSO: a digiuno possono causare gravi crisi ipoglicemiche. In genere è consentita non più di un bicchiere di vino a pasto. E' inoltre importante calcolare le calorie che apportano.
- Il gelato è vietato
 - FALSO: un diabetico ben compensato può mangiarlo, a patto di tener conto delle calorie apportate. E' importante tener controllata la glicemia nelle ore successive.
 - I "prodotti per diabetici" non contengono zuccheri e possono essere consumati liberamente
 - FALSO: contengono quasi sempre una buona quota di zuccheri e nel complesso sono molto energetici.

*A cura di Laura Nollino, Leopoldo De Besi, endocrinologi
 Roberto Montagnani, medico del lavoro, Illustrazioni di Giuliana Benedetti
 Con il contributo del Centro culturale islamico di via Monzani, Marghera*