



PREVENZIONE DEL DIABETE

## ALIMENTAZIONE SANA.

Un'alimentazione equilibrata è importante per rimanere in salute ed evitare malattie. Con l'aiuto di una consulenza alimentare potete trovare la dieta più adatta alle vostre esigenze.

### QUALI SONO GLI ALIMENTI PIÙ SANI?

- › Frutta e verdura sono particolarmente indicate per prevenire cardiopatie e ictus, e in alcuni casi contribuiscono anche a impedire lo sviluppo di alcune forme di cancro. Sono alimenti da consumare idealmente ad ogni pasto principale e come spuntino. Frutta e verdura si possono mangiare crude o cotte, a seconda di come risultano più digeribili; se non le avete a disposizione fresche, vanno bene anche surgelate. Le società specialistiche raccomandano di consumare almeno due porzioni di frutta e tre di verdura al giorno.
- › Anche gli alimenti ricchi di fibre – ad esempio verdura (specie l'insalata), frutta, frutta secca, legumi e cereali integrali – aiutano a prevenire cardiopatie e ictus; in caso di prediabete e diabete di tipo 2, inoltre, possono influire positivamente sui livelli di zucchero nel sangue. La tabella nutrizionale sulla confezione informa sul contenuto di fibre di un alimento; le società specialistiche raccomandano di assumere da 20 a 35 grammi di fibre al giorno.
- › Alcuni esperti consigliano una dieta di tipo mediterraneo che prevede principalmente frutta, verdura, prodotti integrali e olio d'oliva, nonché pesce e pollame in quantità moderate. La carne rossa, invece, dovrebbe essere consumata solo raramente.

### QUALI ALIMENTI BISOGNEREBBE EVITARE O CONSUMARE IN QUANTITÀ LIMITATE?

Per seguire una dieta sana, bisognerebbe evitare o ridurre il consumo di determinati alimenti, tra cui:

#### GRASSI

Esistono diversi tipi di grassi, alcuni dei quali sono più salutari per l'organismo rispetto ad altri. Tra quelli meno sani vi sono i cosiddetti «grassi trans», presenti nella margarina, in molti cibi fast food e in alcuni prodotti da forno venduti nei supermercati. I grassi trans possono aumentare i livelli di colesterolo e il rischio di cardiopatie. Nel limite del possibile, è bene evitare gli alimenti che li contengono. Per contro, i grassi polinsaturi presenti nel pesce sembrano svolgere un'azione positiva sull'organismo e contribuiscono a ridurre il rischio di cardiopatie. Verosimilmente, anche i grassi polinsaturi contenuti in altri cibi sono sani. In passato si ipotizzava che fossero soprattutto i grassi saturi a danneggiare la salute, ma secondo nuovi studi non sembrano essere gli unici fattori a causare un aumento del rischio di cardiopatie. Per cucinare si dovrebbero utilizzare il più possibile oli sani, come l'olio d'oliva o di colza.

#### ZUCCHERI

Per seguire una dieta sana è importante ridurre o evitare completamente il consumo di zucchero, fruttosio, dolciumi e cereali a bassa macinazione. I cereali a bassa macinazione si trovano nel pane bianco, nel riso e nella pasta

raffinati e nei prodotti preconfezionati. I prodotti integrali, come il pane o il riso integrale (di colore scuro), contengono più fibre e sono più benefici per la salute. Si consiglia anche di evitare bevande zuccherate come tè o infusi freddi, bibite dolcificate e cola.

### **CARNE ROSSA**

Diversi studi hanno dimostrato che il consumo di carne rossa può favorire l'insorgere di determinati problemi di salute, tra cui malattie cardiache e tumori. È possibile seguire una dieta vegetariana a condizione di garantirsi un apporto sufficiente di proteine e calcio tramite prodotti alternativi.

### **QUANTE CALORIE MI OCCORRONO AL GIORNO?**

La quantità di calorie necessarie dipende dal peso, dall'età, dal sesso e da quanto si brucia facendo movimento sul lavoro o nel tempo libero. Il vostro medico o un consulente nutrizionale potranno consigliarvi l'apporto calorico giornaliero più indicato per voi. Se volete dimagrire o mantenere il vostro peso nel tempo, non dovrete ridurre le calorie solo mentre fate una «dieta lampo», bensì in modo permanente. Inoltre, potete bruciare più energia attraverso l'attività fisica. La soluzione migliore è modificare l'alimentazione a livello generale e fare un po' di movimento in più nella vita quotidiana.

**Perdere dal cinque al dieci per cento del proprio peso può impedire o ritardare notevolmente l'insorgere del diabete di tipo 2.**

### **QUALI SONO GLI ASPETTI DA CONSIDERARE IN TEMA DI ALCOL?**

Chi consuma ogni giorno una piccola quantità di vino rosso sembra avere un rischio minore di contrarre malattie cardiache. L'alcol, tuttavia, può causare altre patologie e aumentare il rischio di sviluppare una malattia del fegato o determinati tipi di tumore. Anche in caso di sovrappeso, prediabete o diabete di tipo 2, l'alcol può influire negativamente sui livelli di grassi e zuccheri nel sangue.

### **A CHI POSSO RIVOLGERMI PER EVENTUALI DOMANDE?**

Se avete domande in tema di alimentazione, potete contattare il vostro medico o una/uno specialista in consulenza nutrizionale. La dieta più indicata dipende in parte anche dal vostro stato di salute e da eventuali disturbi. A seconda della situazione personale e degli obiettivi stabiliti, vale la pena richiedere una consulenza nutrizionale professionale o seguire un programma mirato. Quali assicurati SWICA potete rivolgervi anche alle consulenti e ai consulenti nutrizionali di santé24.

Ristampa ufficiale da UpToDate®, www.uptodate.com ©2019 UpToDate®

**A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.**

Telefono 0800 80 90 80 / [swica.ch](http://swica.ch)

