



PREVENZIONE DEL DIABETE

ALIMENTAZIONE SANA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA

Prevenzione del diabete: Alimentazione sana.

Perché è importante un'alimentazione sana?

Un'alimentazione sana è importante, perché con gli alimenti giusti potete rimanere in salute ed evitare malattie.

Quali alimenti sono particolarmente sani?

- Frutta e verdura, perché possono prevenire cardiopatie e ictus. Con frutta e verdura si possono anche evitare alcune forme di cancro. Mangiate frutta e verdura possibilmente ad ogni pasto principale e quale spuntino. Se non disponete di alimenti freschi potete ricorrere ai cibi surgelati o in scatola. I medici raccomandano di mangiare giornalmente almeno cinque porzioni di frutta e verdura.
- Alimenti ricchi di fibre, perché le fibre alimentari possono prevenire cardiopatie e ictus e, nel prediabete e diabete di tipo 2, possono regolare positivamente lo zucchero nel sangue. I cibi con molte fibre alimentari sono ad esempio verdura, frutta, fagioli, noci, fiocchi d'avena, certi tipi di pane e di cereali per la colazione. La tabella nutrizionale sulle confezioni indica quante fibre alimentari contiene un alimento. I medici consigliano di assumere giornalmente da 20 fino a 35 grammi di fibre alimentari.
- Alcuni esperti consigliano una «dieta mediterranea» che prevede principalmente frutta, verdura, prodotti integrali e olio di oliva, un po' di pesce e pollame, ma raramente carne rossa. Questa dieta mediterranea può contribuire alla vostra salute in generale ed eventualmente anche ridurre il rischio di ictus.

Quali alimenti andrebbero evitati o assunti in quantità minori?

Per un'alimentazione sana bisognerebbe evitare o ridurre l'assunzione di determinati alimenti tra cui:

Grassi

Ci sono differenti tipi di grassi. Per il corpo umano alcuni sono meglio di altri. Particolarmente malsani sono i cosiddetti «grassi trans» o grassi idrogenati. Si trovano nella margarina, in molti prodotti fast food e in alcuni prodotti di pasticceria dei supermercati. I grassi idrogenati possono alzare il tasso di colesterolo e accrescere il rischio di cardiopatie. Nel limite del possibile gli alimenti che contengono grassi idrogenati andrebbero evitati.

I grassi polinsaturi contenuti nel pesce sembrano per contro far bene al corpo e contribuiscono a ridurre il rischio di cardiopatie. Anche i grassi polinsaturi presenti in altri cibi sono verosimilmente sani. In passato si credeva che soprattutto i grassi saturi fossero dannosi per la salute. Nuovi studi indicano tuttavia che il rischio di cardiopatie non sembra aumentare solo con i grassi saturi.

Per cucinare si dovrebbero possibilmente utilizzare oli sani quali l'olio d'oliva o l'olio di colza.

Zuccheri

Per un'alimentazione sana è importante ridurre o evitare l'assunzione di zucchero, dolci e cereali macinati. I cereali macinati si trovano nel pane bianco, nel riso bianco, in quasi tutti i tipi di pasta e molto spesso negli snack preconfezionati. I prodotti integrali come il pane integrale o il riso integrale contengono più fibre e sono più benefici per la salute. Anche la rinuncia a bevande zuccherate come il tè freddo, bibite gassate o a base di cola o bevande per sportivi può aiutare a migliorare la salute.

Carne rossa

Degli studi hanno dimostrato che il consumo di carne rossa può favorire l'insorgere di determinati problemi di salute, tra cui malattie cardiache o tumori.

Cosa si deve osservare con l'alcol?

Le persone che consumano giornalmente, in piccole dosi, del vino rosso, sembra abbiano un rischio minore di avere malattie cardiache. Però l'alcol può essere causa di altre malattie. Con l'alcol può aumentare il rischio di malattie del fegato o di certi tipi di cancro. Anche nel caso di sovrappeso, prediabete o diabete di tipo 2, l'alcol può influire sfavorevolmente sui livelli di grassi e zuccheri nel sangue.

Di quante calorie ho bisogno al giorno?

La quantità di calorie necessarie dipende dal peso, dall'età e dal sesso e da quanto si brucia sul lavoro o nelle attività del tempo libero. Il vostro medico o il vostro consulente nutrizionale potranno dirvi di quante calorie necessitate giornalmente. Se volete dimagrire o mantenere a lungo termine il vostro peso, la quantità di calorie non deve essere ridotta solo per fare una dieta lampo, bensì durevolmente oppure devono essere bruciate più calorie attraverso l'attività fisica. La migliore soluzione è un adeguamento generale dell'alimentazione integrando giornalmente un po' più di movimento.

Una perdita di peso del cinque-dieci per cento del proprio peso corporeo può impedire o ritardare notevolmente l'insorgere del diabete di tipo 2.

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

A chi mi rivolgo se ho domande?

Se avete domande sull'alimentazione da seguire rivolgetevi al vostro medico o a un consulente nutrizionale. La giusta alimentazione dipende in parte anche dal vostro stato di salute e da eventuali disturbi. Secondo le domande o gli obiettivi, vale la pena richiedere una consulenza nutrizionale professionale o seguire un programma mirato. Se quali assicurati SWICA avete bisogno di ulteriori informazioni potete anche rivolgervi al personale medico specializzato o ai nutrizionisti di santé24.