

DIABETE 360°

MODULO 5

La nostra alimentazione:
cosa mangiamo



I.R.C.C.S. Ospedale
San Raffaele

SOStegno



Insieme ai ragazzi diabetici
ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO

OBIETTIVO DEL MODULO



Quali nozioni vogliamo condividere



Mangiare e bere è necessario, ma è anche qualcosa di più.

L'alimentazione è la base di una civiltà, intorno al bere
e al mangiare ruota l'evoluzione dell'uomo.

Molti dei momenti più belli e intensi della nostra vita
avvengono e avverranno a tavola.

Negli ultimi anni si è diffusa l'attenzione sugli effetti che gli alimenti
hanno sulla salute di tutti, non solo di chi ha il diabete.

Senza paura ma consapevoli

È giusto ma attenzione. Mangiare è bello.
Non dobbiamo averne paura.
Tutto è ancora più bello se ci alimentiamo in
maniera consapevole.
Ed è per questo che siamo qui.



Riconoscere e condividere

In particolare vogliamo apprendere a:

- impostare scelte corrette negli acquisti.
- riconoscere a quali gruppi alimentari appartengono gli alimenti più comuni.
- condividere strumenti e conoscenze per avviare il percorso individuale con il medico diabetologo e dietista.



Raccomandazioni

L'alimentazione è uno dei cardini nella terapia del diabete.

La “terapia nutrizionale” del diabete comprende raccomandazioni che dovrebbero essere seguite da tutti, indipendentemente dal diabete, al fine di diminuire il rischio di sviluppare patologia metaboliche.

Risulta quindi indispensabile fornire ai giovani con diabete un' alimentazione in linea con le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti) educando ad una corretta scelta alimentare.





I MACRO- NUTRIENTI

Composizione ideale

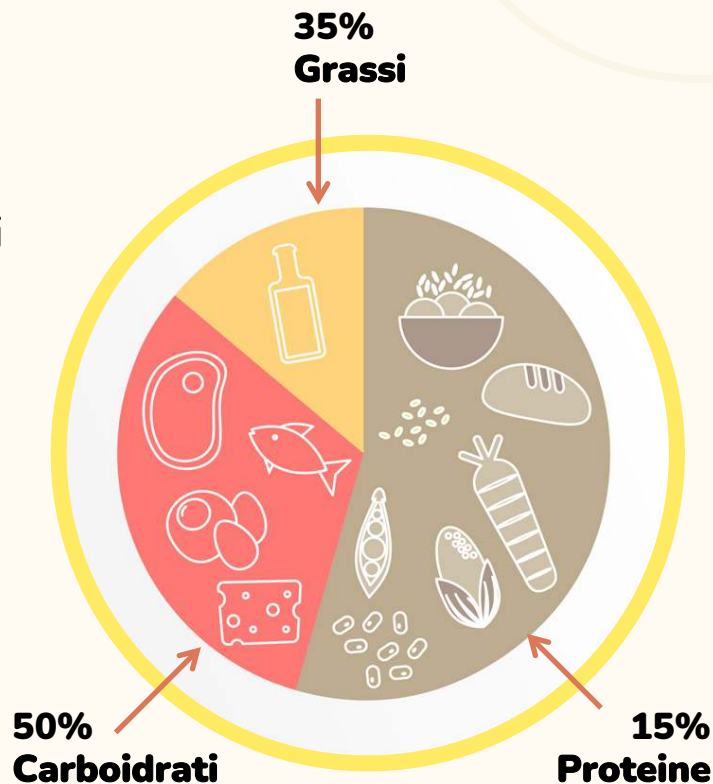
Carboidrati: forniscono il **45-60%** delle kcal totali

- di cui carboidrati semplici < 10%

Grassi: forniscono meno del **35%** delle kcal totali

- di cui saturi < 10 %
- di cui mono-insaturi 10-20 %
- di cui polinsaturi 5-10 %

Proteine: forniscono il **10-15%** delle kcal totali



Le proteine

Le proteine umane sono circa 20: sono continuamente soggette ad un processo di demolizione e sintesi, definito turnover proteico. Hanno 3 funzioni biologiche:

- **Plastica:** per la costruzione e rigenerazione dei tessuti
- **Regolatrice:** per sintetizzare ormoni, enzimi, neurotrasmettitori
- **Energetica:** non esiste nell'organismo una riserva di proteine ma vengono utilizzate solo per emergenza.

Rappresentano il **15%** del fabbisogno energetico.



Le proteine: dove si trovano

Dove si trovano. Negli alimenti di origine **animale**: carne, pesce, uova, salumi, latte e derivati. Sono proteine di alto valore biologico. Negli alimenti di origine **vegetale**: legumi, cereali.

Metabolismo. Il 40-60% viene trasformata in glucosio dopo oltre 4 ore dal pasto.

Proteine ed energia. 1 grammo di proteine = 4 Kcalorie



I grassi

I grassi o 'lipidi' possono essere di origine vegetale (insaturi, polinsaturi), e animale (saturi).

- **Energetica:** sono una riserva di energia per il corpo
- **Strutturale:** sono utilizzati per produrre fosfolipidi, glicolipidi, colesterolo

Contengono vitamine liposolubili (A,D,E,K)

Rappresentano il **30-35%** del fabbisogno energetico

I grassi saturi non devono superare il 10%

I grassi monoinsaturi non devono superare il 10%

I grassi polinsaturi non devono superare il 10%



I grassi

Dove si trovano. I grassi **saturi** in alimenti di origine animale (uova, carne, formaggi, burro), in olio di palma e di cocco e margarine. Contengono colesterolo LDL.

I grassi **monoinsaturi** si trovano nell'olio di oliva.

I grassi **insaturi** si trovano in alimenti di origine vegetale (legumi e cereali olio di oliva, di semi, di soia) e nei pesci. Contengono colesterolo LDL e trigliceridi.

Metabolismo. Il 10% è trasformato in glucosio dopo 6 ore dal pasto.

Grassi ed energia. 1 grammo di grassi = **9** Kcalorie



I carboidrati o 'zuccheri'

I carboidrati o 'zuccheri' o 'glucidi' 'glicidi' o 'CHO' sono assolutamente indispensabili. Si dividono in 'complessi' e 'semplici'. Vanno sempre preferiti i carboidrati complessi più ricchi di fibre. Andrebbe ridotto invece il saccarosio. Sono la principale fonte di energia del corpo. Rappresentano il **55-60%** del fabbisogno energetico.



I carboidrati o 'zuccheri'

Dove si trovano. I carboidrati **complessi** in preparati a base di farine non raffinate. I carboidrati **semplici** si trovano nei prodotti da forno, in molti prodotti industriali (non necessariamente di sapore dolce) e nelle bevande arricchite di saccarosio o fruttosio.

Metabolismo. Il 90/100% trasformato in glucosio a 0,3/1,5 ore dal pasto.

Grassi ed energia. 1 grammo di grassi = **3,75** Kcalorie



I carboidrati semplici

I carboidrati semplici si dividono in:

- **monosaccaridi** come lo zucchero caratterizzati da un assorbimento estremamente rapido (a digiuno si trasformano in glucosio nel sangue in 5 minuti).
- **disaccaridi** caratterizzati da un assorbimento molto rapido (si trasformano in glucosio nel sangue in 10 minuti).



I carboidrati complessi

I carboidrati complessi o polisaccaridi essendo ricchi di fibre sono assorbiti un po' più lentamente.
A digiuno si trasformano in glucosio nel sangue in 30 minuti o più tardi.



 **ALTRI** 
 **COMPONENTI** 

La fibra alimentare

Non è digeribile e **non ha valore nutritivo o energetico (calorie)** è importante per la regolazione di molte funzioni dell'organismo.

Per assumerne di più si consiglia di:

- Preferire pane e pasta integrali.
- Cereali e biscotti integrali alla prima colazione.
- Mangiare **legumi** e zuppe di verdura.
- Consumare **frutta con la buccia**.
- Consumare **due razioni di verdura** tutti i giorni.



La fibra alimentare

La fibra **insolubile** (in acqua) si trova in funghi, fave, piselli, insalate.

- Velocizza il transito intestinale
- Diminuisce il contatto tra sostanze tossiche e colon
- Ritarda lo svuotamento gastrico
- Incrementa la massa fecale

La fibra **solubile** si trova in carciofi, broccoli, cavoli, verza.

- Rallenta il transito intestinale
- Rallenta l'assorbimento di glucosio
- Riduce l'assorbimento di colesterolo



Le vitamine

Presenti soprattutto in frutta e verdura, non hanno valore nutritivo ma regolano diverse funzioni biochimiche e hanno un ruolo antiossidante.



Non sprecare le vitamine

Per non sprecare il contenuto vitaminico di un prodotto si consiglia di:

- Scegliere frutta/verdura di stagione, fresca e matura.
- Mangiare la frutta con la buccia, dopo averla lavata.
- Limitare la sbucciatura degli ortaggi.
- Lavare la verdura integra senza lasciarla in ammollo. Riporle in frigorifero all'interno di confezioni ermetiche.
- Preferire verdura e frutta cruda, altrimenti ridurre al minimo i tempi di cottura, meglio se al vapore.
- Con l'acqua di cottura preparare brodi, minestre.



I sali minerali

Sono metalli presenti negli alimenti
(è importante valutarne la “biodisponibilità”).
Hanno una funzione:

- **strutturale**: costituenti di tessuti e cellule
- **regolatrice**: partecipano alle attività cellulari enzimatiche e metaboliche



I sali minerali

Calcio è presente in: latte, cereali integrali, noci, verdure a foglia verde.

Ferro è presente in: tuorli, lenticchie, frutta secca, lievito di birra.

Magnesio è presente in: erbe aromatiche, grano saraceno, crusca, riso, semi oleosi, cacao puro.

Potassio, è presente in: the, erbe e spezie, banane, albicocche, fagioli.

Rame è presente in: fegato, uova, cereali integrali, frutta secca, cacao puro.



L'acqua

L'acqua è l'unica bibita perfettamente sana. È una componente importantissima delle nostre abitudini alimentari.

Soprattutto giovani e anziani devono berne il più possibile, almeno 3 litri al giorno, di più in estate. Quasi ovunque si può preferire l'acqua del rubinetto.

Tra le acque imbottigliate – se se ne fa un consumo significativo – preferire quelle con poco residuo fisso.



L'attività fisica

Non è compito della dietista parlarne ma ricordiamo che svolgere una regolare attività fisica (compatibile con la propria salute) è importante quanto alimentarsi correttamente.

La sedentarietà fa male quanto o più della peggiore abitudine alimentare e fa bene quanto la migliore alimentazione.

Lo sport è parte integrante del processo di crescita dei bambini, **aiuta il fisico e influenza positivamente il carattere**, è un potente moltiplicatore di esperienze sociali.



L'attività fisica

Consigliamo a tutti, indipendentemente dal diabete di:

- Usare le scale invece dell'ascensore.
- Andare a scuola in bicicletta.
- Passeggiare con il cane.
- Giocare all'aperto 4-5 volte a settimana.
- Fare attività motoria organizzata 2-3 volte a settimana.
- Partecipare ad attività all'aperto (gite) ogni settimana.
- Ridurre la sedentarietà limitando a 1 ora al giorno l'utilizzo di computer, videogiochi, TV.



▶ COSA ABBIAMO IMPARATO ◀

L'alimentazione non è un rischio, nemmeno per chi ha il DM1. È una necessità e deve rimanere un piacere. Perché sia tale basta tenere presenti alcune nozioni.

Parte di quello che mangiamo si trasforma in energia:

- Il 50% dell'energia viene dai carboidrati.
Preferire quelli complessi e ridurre i monosaccaridi (zucchero).
- Il 30% dell'energia viene dai grassi.
Preferire quelli di origine vegetale (polinsaturi) del pesce e l'olio di oliva.
- Il 15% dell'energia viene dalle importantissime proteine.



▶ COSA ABBIAMO IMPARATO ◀

- Le fibre, solubili e insolubili non hanno apporto calorico ma hanno grandi benefici. Devono essere presenti in ogni pasto
- Le vitamine sono presenti soprattutto nella frutta e verdura. I sali minerali in frutta, verdura e carne.
- L'acqua è la componente più sana dell'alimentazione a qualunque età.
- Non solo alimentarsi, anche fare dell'esercizio fisico è insieme necessario e piacevole.



▶ **ATTENZIONE** ◀

I contenuti condivisi in queste slide sono stati
scientificamente controllati.

Ogni indicazione però, anche la più banale,
va adattata della specifica realtà di ogni persona
con diabete e di ogni famiglia.
Verificate sempre il da farsi con il Team Diabetologico.

Grazie per l'attenzione