

DIABETE 360°

MODULO 6

La nostra alimentazione:
la giusta frequenza



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



SOStegno



Insieme ai ragazzi diabetici
ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO

OBIETTIVO DEL MODULO



Proibire non serve a nulla



Spesso 'dieta' è sinonimo di proibizione o di costrizione.

Si deve sempre mangiare questo, mai mangiare quello.

Può funzionare a breve termine, ma noi stiamo ragionando
sul lungo e lunghissimo termine.

Vogliamo creare abitudini alimentari sane che i nostri figli seguiranno
non solo finché sono con noi ma possibilmente per tutta la vita.

Proibire quindi non serve a nulla,
anzi spesso ottiene l'effetto contrario.

È una questione di frequenza

Si tratta semplicemente di assumere più spesso gli alimenti positivi per la nostra salute e meno spesso quelli negativi. Questa evoluzione può avvenire anche gradatamente. Insomma, una alimentazione sana ruota intorno alla frequenza con la quale certi alimenti arrivano in tavola. Tutto qui.



Progettare i pasti

La spesa e la decisione su cosa mettere in tavola non possono essere lasciate al caso. Forse possiamo imparare a 'progettare' i pasti di una giornata e di una settimana, in modo da assicurare a ogni alimento la sua giusta frequenza.

All'inizio sarà un po' difficile, poi diventerà abbastanza naturale, anche perché quello che stiamo illustrando è uno schema che consente molte varianti.



Per tutti, diabete o non diabete

I consigli che diamo ora valgono per tutti, indipendentemente dal diabete di tipo 1. È sconsigliabile cucinare piatti 'diversi' per il figlio con diabete.

Non è solo una questione di evitare antipatiche discriminazioni o di risparmiare tempo in cucina.

Il diabete è una occasione per riflettere e imparare tutti a mangiare meglio e vivere in modo più sano.



Attenti solo agli zuccheri?

L'assunzione di carboidrati non è il solo aspetto da tenere in considerazione. Certo i carboidrati influenzano prima e maggiormente la glicemia, ma se guardiamo al lungo, lunghissimo termine, dobbiamo tenere presenti anche l'effetto che altri alimenti possono avere ad esempio sul rischio cardiovascolare.

Tutti dobbiamo o dovremo tenere sotto controllo i reni e la pressione, e quindi moderare l'assunzione di sale e di alimenti troppo ricchi di proteine e i grassi nel sangue e quindi essere attenti ai cibi ricchi di grassi.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Quella della piramide è una bella metafora per spiegare l'obiettivo che ci siamo dati.

La punta della piramide comprende alimenti da consumare di rado (dolci, salumi).

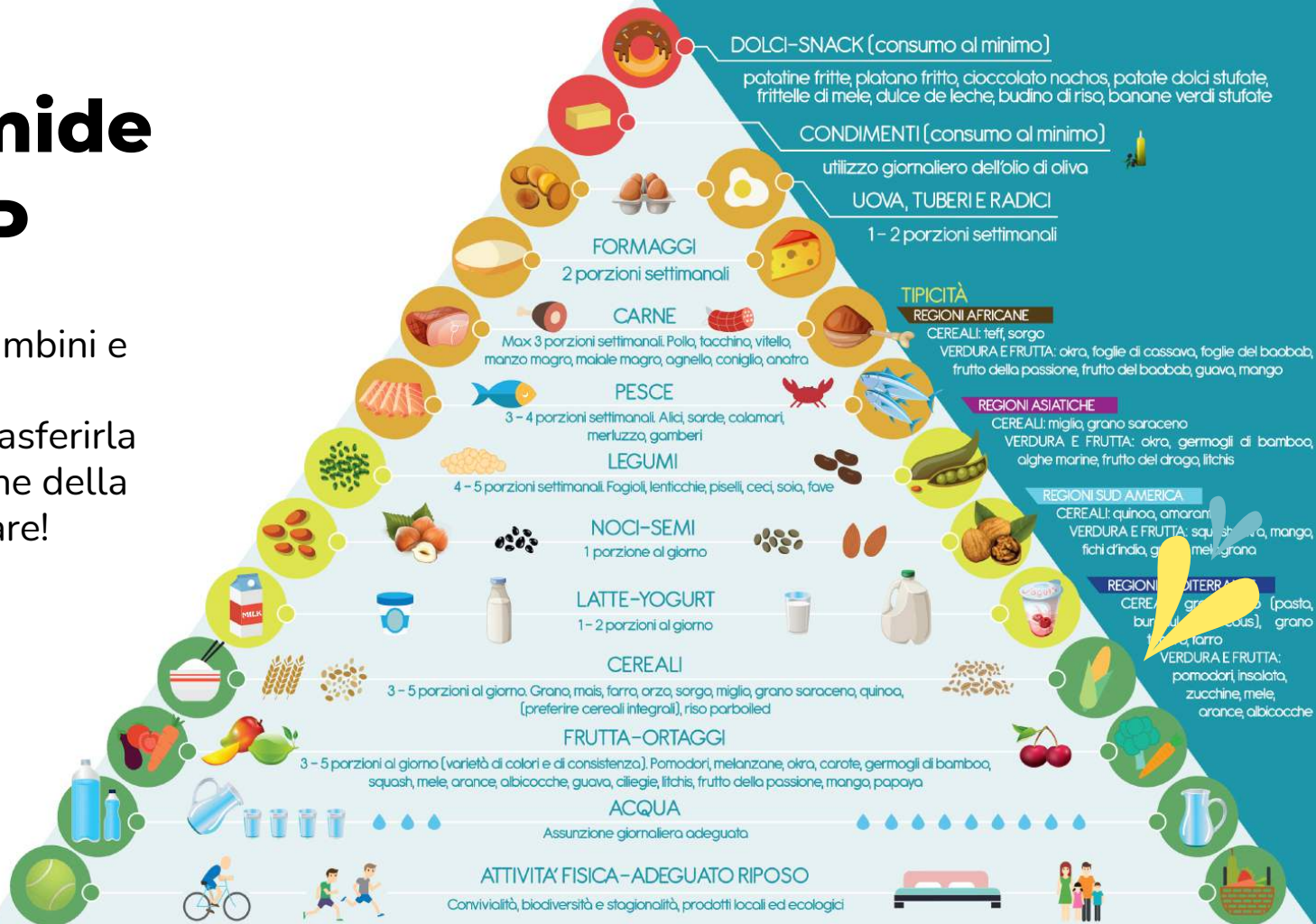
Nella fascia media che ha un volume maggiore inseriamo gli alimenti che dobbiamo assumere di frequente: carboidrati (pasta e latte) e carni.

Alla base della piramide troviamo gli alimenti che dobbiamo assumere sempre: acqua, frutta e verdura.

La piramide della SIP

Vale per tutti i bambini e ragazzi.

Vediamo come trasferirla nella pianificazione della giornata alimentare!



5 pasti al giorno

Una alimentazione equilibrata prevede 5 pasti al giorno: tre pasti principali: colazione, pranzo e cena e due spuntini.

La prima colazione, soprattutto per chi va a scuola e deve attendere il pranzo per sei ore o più, è un vero pasto! La ripartizione calorica è:

- Colazione 20%
- Spuntino 5%
- Pranzo 40%
- Merenda 5%
- Cena 30%



Lo schema settimanale

Ecco uno schema della settimana alimentare di tutta la famiglia. Sette giorni e 5 pasti. Proveremo a riempirlo partendo dagli alimenti che devono comparire più frequentemente per arrivare a quelli 'eccezionali'.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
							
Spuntino							
Pranzo							
							
							
Spuntino							
Cena							
							
							

 FRUTTA
 E VERDURA

La scelta migliore

Frutta e verdura sono l'alimento più sano.
Non se ne mangia mai abbastanza!
Nella frutta e nella verdura troviamo
l'importantissima fibra, vitamine, sali minerali
Nella frutta troviamo anche dei carboidrati
(zuccheri semplici): in media il 10% del peso,
contro una media del 3% nella verdura.
La fibra è importante per tutti, per chi ha il
diabete ancora di più, perché modula il picco
glicemico, rallentandolo.
Ne parleremo nel prossimo modulo.



I vantaggi delle fibre

- Le fibre riempiono lo stomaco, saziano.
- Le fibre sono dure, rafforzano la masticazione e con essa i denti.
- Le fibre 'curano' l'intestino, migliorando il transito intestinale e la flora batterica 'buona'.
- Le fibre rallentano e rendono più costante l'assorbimento dei carboidrati contenuti nel pasto, modulando la risposta glicemica.
- Le fibre prevengono molte malattie fra cui i tumori.



Obiettivi: 5 grammi + l'età

Nei primi anni di vita l'obiettivo da raggiungere è assumere ogni giorno mezzo grammo di fibra per chilo di peso. Poi 5 grammi più un numero di grammi equivalente all'età. Quindi:

- 5 grammi per un bambino di 10 chili
- 10 grammi per un bambino di 20 chili
- 15 grammi per un ragazzino di 10 anni
- 20 grammi per un ragazzo di 15 anni
- 25 grammi per un giovane di 20 anni



Seguire le stagioni

Se seguiamo la stagionalità possiamo assicurarci frutta e verdura ancora più fresche, coltivate più da vicino e a prezzi inferiori!



Lo schema giornaliero

Frutta e verdura vanno inseriti **in ogni pasto**, quindi orientativamente 20 porzioni di frutta e 15 di verdura alla settimana.

Ovviamente il melone e il pomodoro sono solo dei simboli.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
Spuntino							
Pranzo							
Spuntino							
Cena							
							

Seguire i colori

Ogni tipo di frutta e verdura ha i suoi vantaggi. Per conoscerli facciamoci guidare dai colori:

ROSSO / ARANCIONE

(licopene e antocianine)

- Protezione cardiovascolare



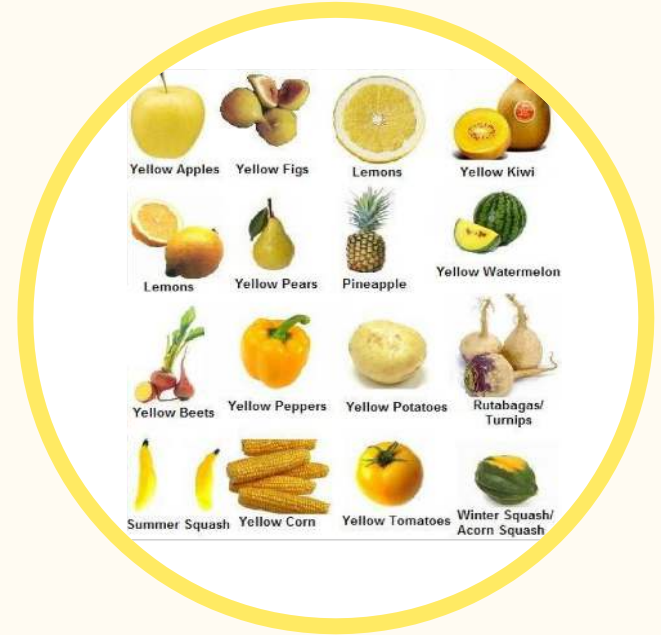
Seguire i colori

Ogni tipo di frutta e verdura ha i suoi vantaggi. Per conoscerli facciamoci guidare dai colori:

GIALLO

(Flavonoidi, carotenoidi e vitamina C)

- Protezione sistema immunitario
- Occhi
- Pelle



Seguire i colori

Ogni tipo di frutta e verdura ha i suoi vantaggi. Per conoscerli facciamoci guidare dai colori:

BIANCO

(polifenoli, flavonoidi,..)

- Riduzione rischio cardiovascolare
- Riduzione colesterolo



Seguire i colori

Ogni tipo di frutta e verdura ha i suoi vantaggi. Per conoscerli facciamoci guidare dai colori:

BLU-VIOLA (anotocianine)

- Tratto urinario,
- Memoria,
- Vasi sanguigni
- Anti-invecchiamento



Come introdurre la frutta

La frutta piace ai bambini:

- Frutta già lavorata (macedonie)
- Succhi di frutta (veri!)
- Frutta come spuntino
- A fine pasto come dessert





 **LATTE** 
 **E LATTICINI** 

L' 'oro bianco'

Il latte è oro per bambini e ragazzi.

È una fonte di:

- proteine nobili
- minerali come il calcio
- vitamine (principalmente A e D)
- zuccheri semplici (lattosio).

Il contenuto di grassi può essere ridotto scegliendo le varianti scremate o parzialmente scremate.



Lo schema giornaliero

L'obiettivo è 1.200 mg al giorno, quindi almeno 2 porzioni al giorno di latte o yogurt.





Non solo pasta

Il carboidrati sono la più importante fonte di energia per l'organismo e sono la base della alimentazione mediterranea.

I cereali sono carboidrati complessi.

Pasta, pane, riso, mais, grano saraceno, farro, kamut, quinoa, cous cous, segale, avena, orzo e anche i tuberi: patate, tapioca, manioca.

Meglio scegliere le varianti 'integrali' con un maggiore contenuto di fibre.



Lo schema giornaliero

I cereali devono essere presenti in ogni pasto a meno che il pasto non preveda altre fonti di carboidrati.

Attenzione: una sola porzione per pasto.





Alternare la fonte di proteine

Alcuni alimenti, tipicamente i 'secondi', vanno alternati nel corso della settimana.

Si tratta di

- Pesce e carne bianca
- Carne rossa
- Legumi
- Affettati
- Formaggi

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
Spuntino							
Pranzo							
Spuntino							
Cena							

Pollo e pesce

Carne 'bianca' (pollo, tacchino) e pesce (compresi i frutti di mare) sono una importante fonte di:

- Proteine nobili (tutti gli amminoacidi essenziali).
- Grassi 'buoni' (mono e poli-insaturi: nel pesce anche omega-3).
- Sali minerali (ferro nella carne bianca, fosforo e iodio nel pesce).
- Vitamine.



6-7 volte alla settimana

In una settimana trovano
posto 4-5 porzioni di carne
bianca e 2-3 di pesce.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
Spuntino							
Pranzo							
Spuntino							
Cena							

Un 'secondo', non verdure!

I legumi non sono verdure, sono un 'secondo' da alternare a carne pesce o uova. Hanno infatti lo stesso valore biologico. I legumi sono fonte di:

- proteine vegetali,
- carboidrati complessi.
- molte fibre,
- vitamine e minerali.

Sono legumi: fagioli, piselli, fave, ceci, lenticchie, soia, lupini, arachidi



3 volte alla settimana

I legumi possono essere un vero 'secondo' almeno 3 volte alla settimana.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
Spuntino							
Pranzo							
Spuntino							
Cena							

Solo due nel paniero

Le uova forniscono proteine nobili, vitamine e minerali. Sono però anche ricche di grassi, il tuorlo ad esempio contiene molto colesterolo.



Una regina da spodestare

La carne rossa è fonte di alcune proteine 'nobili' che l'organismo non può sintetizzare, è ricca di sali minerali e di vitamine. Tuttavia quasi tutti questi elementi si possono trovare in legumi, verdure o frutta.

La carne rossa è infatti ricca di grassi saturi che rappresentano una importante componente del rischio cardiovascolare. Meglio imparare fin da piccoli a considerarla un alimento eccezionale (anche considerando il suo grave impatto ecologico).



I salumi

I salumi contengono proteine, sali minerali e vitamine. Sono però molto ricchi di sale e di grassi saturi.

Meglio preferire salumi meno grassi:

- prosciutto cotto e crudo
- bresaola
- fesa di tacchino



Fresco è meglio

Lo stesso discorso vale per i formaggi che sono un 'secondo' a pieno titolo, non un contorno o un dessert.

Preferire formaggi freschi:

- mozzarella,
- ricotta
- crescenza
- primo sale
- scamorza



1 volta per ciascuno

Gli affettati e i formaggi sono comodi ma non bisogna esagerare. Una volta alla settimana per ciascuno è più che sufficiente, considerando anche che spesso sono assunti fuori pasto!

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Colazione							
Spuntino							
Pranzo							
Spuntino							
Cena							

Condire senza esagerare

Grassi vegetali: tutti gli oli (oliva, mais, girasole, soia, arachide) vanno preferiti. Apportano tanta energia e costituiscono, nel nostro corpo, un deposito di riserva a cui attingere quando scarseggiano i rifornimenti dall'esterno. Forniscono vitamina A ed E e altre sostanze indispensabili

Grassi animali: burro, panna, mascarpone, lardo, strutto e pancetta, vanno ridotti il più possibile.



Il dolce che conferma la regola

I dolci contengono una grande quantità di zuccheri semplici e grassi, rappresentano un fattore di rischio per sovrappeso, obesità, dislipidemie e patologie cardiovascolari. Il loro consumo dovrebbe essere eccezionale, al massimo una volta alla settimana in un pasto ricco di verdure e privo di altri carboidrati.

Non fuoripasto!



Alimenti da premiare e altri da...

Alimenti da mettere in tavola a **ogni pasto**

- Verdura e frutta
- Cereali (meglio se integrali)

Alimenti da mettere in tavola con **maggior frequenza**

- Carne bianca
3 volte a settimana
- Legumi
almeno 3 volte a settimana
- Pesce
almeno 3 volte a settimana

Alimenti da mettere in tavola con **minore frequenza**

- Uova
2 volte a settimana
- Carne rossa
1 volta a settimana
- Formaggio fresco
1-2 volte a settimana
- Affettati magri
1-2 volte a settimana

MENU TIPO DI UNA GIORNATA SANA

Paola,
15 anni,
obiettivo:
**20 gr
di fibre**

Colazione	Latte 200 ml 6 frollini	0,5
Pranzo	Pasta 80 g	5,2 g
	Pane integrale 60 g	5,2 g
	Petto di pollo	
	Zucchine 150 g	1,8 g
	Mela 150 g	3,9 g
Cena	Pasta 40 g	2,6 g
	Pane bianco 60 g	2,2 g
	Merluzzo	
	Cartote 150 g	4,6 g
	Mela 150 g	3,9 g
Totale	Fibra	28,6 g

Verdure, carboidrati e un po' di proteine

Un pasto sano contiene:

- verdure
- carboidrati complessi (meglio se integrali)
- proteine
- pochi grassi (olio)

50%

Verdure
di stagione



25%

Proteine

25%

Carboidrati
complessi

A ogni età la sua quantità

Le porzioni, cioè la quantità di nutrienti assunta sono importanti quanto la composizione.

Le porzioni aumentano con l'età, certo, ma in modo graduale. Vale la pena quindi di controllare ogni tanto le porzioni non solo dei carboidrati ma di tutti gli alimenti utilizzando la tabella proposta nella prossima slide.



▶ COSA ABBIAMO IMPARATO ◀

- Il nostro obiettivo è creare abitudini alimentari sostenibili sul lunghissimo termine.
- Le proibizioni e gli obblighi non sono efficaci.
- Bisogna lavorare sulle frequenze con le quali certi alimenti compaiono a tavola.
- I pasti sono 5 e la prima colazione è fra i principali
- Frutta e verdura devono essere presenti a ogni pasto
- Carboidrati complessi meglio se integrali 3 volte al dì
- Carni bianche, pesce e legumi dominano fra i 'secondi'
- Uova, salumi e formaggi solo 1-2 volte alla settimana
- Carni rosse e dolci al massimo 1 volta alla settimana.



▶ COSA ABBIAMO IMPARATO ◀

- Sappiamo che il nostro obiettivo è far evolvere le abitudini alimentari di tutta la famiglia.
- Sappiamo cercare una alimentazione sana e sostenibile lavorando sulle frequenze.
- Abbiamo creato un modello per la giornata alimentare basato su frutta, verdura e cereali.
- Possediamo un piano per far ruotare i 'secondi' preferendo legumi, pesce e carne bianca e riducendo di molto lo spazio dato a formaggi, salumi e carni rosse.



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