

# Attivi contro il diabete mellito



## Il diabete mellito: una malattia molto diffusa.

In Svizzera, circa 250 000 persone soffrono di diabete mellito, dovuto a eccessivi valori glicemici. Una persona su cinque ha un rischio di ammalarsi di diabete notevolmente elevato e perciò è bene che prevenga l'insorgere del problema con uno stile di vita attivo.

### Quadro della malattia.

Il diabete mellito è un disturbo del metabolismo. La causa di esso è una mancanza o una ridotta attività dell'insulina, un ormone prodotto nel pancreas. L'insulina regola i valori glicemici, provvedendo a far sì che le cellule ricevano il glucosio dal sangue. Qualora l'insulina manchi, o il suo effetto sia ridotto, si ha come conseguenza un aumento dei valori glicemici.

Il **diabete di tipo 1** inizia perlopiù a essere presente nell'infanzia, nell'adolescenza o nella prima età adulta. Il pancreas sviluppa troppo poca insulina o non ne produce del tutto. L'ormone deve quindi essere assunto dall'esterno, dunque iniettato.

Di **diabete di tipo 2** si ammalano soprattutto persone di mezz'età. L'80-90% dei diabetici soffre di questo tipo di diabete. Queste persone presentano valori dell'insulina insufficienti oppure l'efficacia dell'ormone è ridotta, cosicché non si ha una sufficiente regolazione dei valori degli zuccheri nel sangue. Per la cura, è necessaria una dieta povera di carboidrati e spesso devono essere assunti medicinali in forma di compresse o pastiglie; talora deve essere anche iniettata dell'insulina. L'attività fisica è di grande aiuto e riduce la necessità di assumere medicinali.

### Sintomi e conseguenze nel tempo.

Si calcola che circa 100 000 persone malate di diabete non sappiano di esserlo. Per ridurre il più possibile il rischio di conseguenze a lungo termine, è necessario riconoscere in tempo la malattia. I primi sintomi del diabete mellito possono essere una maggiore sensazione di sete o di bocca secca, un frequente rilascio di liquidi, debolezza, vista annebbiata e frequenti infezioni. In seguito, se i valori degli zuccheri del sangue dovessero rimanere troppo elevati, si possono avere gravi danni alla vista, ai reni, ai vasi sanguigni e al sistema nervoso, perciò, per chi soffre di diabete aumenta anche il rischio di infarto del miocardio.

### Fattori di rischio.

Vari fattori concorrono all'insorgere del diabete di tipo 2. Il vostro rischio aumenta parallelamente alla presenza dei punti seguenti:

- **Età:** dai 45 anni aumenta il rischio di ammalarsi di diabete, e ancor più quando si superano i 65 anni.
- **Sovrappeso:** indice di massa corporea (BMI) superiore a 25. (BMI: peso [kg]/altezza [m]<sup>2</sup>)
- **Inattività fisica**
- **Fattori ereditari:** genitori o fratelli/sorelle malati di diabete
- **Per le donne: il peso eccessivo dei neonati alla nascita.** Se il neonato pesa più di 4kg, per la madre aumenta il rischio di ammalarsi di diabete.

Controllate il vostro rischio di ammalarvi di diabete con il test CSS della salute, alla pagina web: [www.css.ch/testsalute](http://www.css.ch/testsalute)

## Prevenire il diabete mellito in modo attivo.

Il diabete di tipo 2 può essere prevenuto con uno stile di vita attivo: cercate di alimentarvi in maniera equilibrata, fate del movimento regolarmente ed evitate oppure riducete il sovrappeso.

### A piccoli passi verso una maggiore attività fisica.

L'attività fisica regolare migliora l'effetto dell'insulina propria del corpo, inoltre influenza positivamente i valori del colesterolo, tiene in allenamento il sistema cardio-circolatorio, previene il sovrappeso e dà un maggiore senso di benessere.

Ogni giorno sono sufficienti 30 minuti di attività fisica, in cui il ritmo delle pulsazioni e del respiro divenga un po' più rapido. Potete anche programmare due o tre fasi di 10-15 minuti. Arriverete più vicini alla meta se integrerete il movimento nella vita di tutti i giorni:

- al mattino fate una passeggiata oppure andate a fare la spesa a piedi
- datevi da fare in casa o in giardino
- rinunciate agli ascensori e alle scale mobili, utilizzate le normali scale.

Prevenite il diabete con uno stile di vita sano.



CSS

[www.css.ch](http://www.css.ch)

Fate sì che il movimento divenga il vostro divertimento nel tempo libero: non dovete per forza praticare sport che vi facciano sudare. Cercate un tipo di movimento che possiate compiere con piacere, come ad esempio il nordic walking, le escursioni a piedi, i giri in bicicletta, la danza o il nuoto.

Ponetevi degli obiettivi raggiungibili e aumentate lentamente l'intensità e il tempo dedicato al movimento. E se la motivazione dovesse latitare, tenete presente che in un gruppo o con un partner d'allenamento potrete superare anche i momenti difficili.



### **Alimentazione – sana e varia.**

Un'alimentazione sana, con un'alta percentuale di frutta e verdura fresche e di prodotti integrali, nonché un uso parsimonioso dei grassi e dello zucchero, fornisce un apporto decisivo nella prevenzione del diabete di tipo 2. Le regole di base di un'alimentazione equilibrata offrono un orientamento in questo senso:

- *Bere molto:* Regularmente, e suddivisi durante la giornata, da 1 a 2 litri di bevande ipocaloriche, con preferenza per l'acqua o per tisane di frutta o di erbe non dolcificate. Le bevande contenenti caffeina (caffè, tè nero o verde) devono essere assunte con moderazione.
- *Ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura:* Frutta e verdura forniscono vitamine, sostanze minerali e flavonoidi, inoltre sono relativamente povere di calorie. Le fibre alimentari in esse contenute contribuiscono anche a diminuire il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2.
- *A ogni pasto principale cereali, legumi o patate:* Cercate di dare la vostra preferenza ad alimenti (come i prodotti integrali) che lascino per più tempo un senso di sazietà, fornendo al tempo stesso sostanze minerali e fibre. Grazie a essi, i valori glicemici saliranno più lentamente e si potranno evitare dei picchi.
- *Alimenti di origine animale in quantità sufficiente:* Latte scremato o prodotti caseari magri, due volte alla settimana pesce e una o due volte alla settimana carne magra oppure salumi o insaccati magri garantiscono un sufficiente approvvigionamento in proteine.

- *Con parsimonia oli, grassi e alimenti ricchi di sostanze grasse:* Scegliete oli vegetali di alto valore nutrizionale, come l'olio d'oliva o quello di colza; essi forniscono acidi grassi insaturi, che hanno un effetto positivo sui grassi del sangue, in particolare sui livelli del colesterolo.
- *Raramente dolciumi e bevande dolcificate:* In essi si nascondono perlopiù grassi e carboidrati raffinati.

### **Lotta al sovrappeso.**

Quando per molto tempo si fornisce al corpo più energia del necessario, mediante bevande o alimenti, si ha una situazione di sovrappeso. Se il vostro indice di massa corporea BMI\* è superiore a 25, dovrete perdere peso.

Una riduzione del peso richiede resistenza e forza di volontà. Le abitudini alimentari e quelle in materia di movimento devono essere modificate in maniera duratura. Non si deve cercare di fare tutto subito, poiché non raggiungere gli obiettivi può facilmente risultare demotivante. Raggiungete il vostro obiettivo anche a piccoli passi. Ogni chilo perso è un successo e si ripercuoterà positivamente sulla vostra salute.

Il modo migliore per ridurre le riserve di grasso è fare del movimento regolarmente e con costanza, dato che il meccanismo interno che permette di bruciare i grassi entra in azione solo dopo circa 20 minuti di sforzo. Ideale risulta perciò un allenamento di limitata intensità, ma della durata di almeno 60 minuti.

Per quanto riguarda l'alimentazione, evitate le diete che sono «di moda»: con esse si perde peso velocemente, ma a causa del cosiddetto effetto yo-yo si

\*(BMI: peso [kg]/altezza [m]<sup>2</sup>)

riprende peso altrettanto rapidamente. Meglio passare a una cucina sana ma gustosa e attenersi per lungo tempo a questi dettami: una consulenza dietetica può darvi l'aiuto necessario per compiere questo passo.

### **Suggerimenti su come modificare le abitudini alimentari:**

- Riducete il consumo di grassi: per farlo, fate attenzione ai grassi nascosti. I dati riportati sulle confezioni degli alimenti indicano i grassi in essi contenuti.
- Scegliete alimenti ricchi di fibre, come i prodotti integrali, la verdura e la frutta, che saziano più a lungo, nonostante di solito contengano meno calorie.
- Prediligete preparazioni che non richiedano l'uso di grassi e che salvaguardino le sostanze nutritive presenti negli alimenti, come la cottura a vapore o la cottura in forno.
- Mangiate piccole porzioni, lentamente e facendo attenzione al vostro senso di sazietà, che di solito compare dopo circa 15 minuti.
- Rinunciate agli «spuntini»: il modo migliore per scacciare la fame improvvisa è un bicchiere d'acqua.

Potrete trovare altre informazioni sul diabete mellito presso la Società Svizzera per il diabete, sul sito [www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch) oppure nel sito della CSS, alla pagina web [www.css.ch/abc](http://www.css.ch/abc).