Dolce amaro

Periodico d'Informazione **A**ssociazione **D**iabetici della Provincia di **B**ologna - Giugno 2019

Spedizione in Abbonamento Postale 45% - Comma 20/b L. 662/96 - Fil. Bologna

Tariffa R.O.C.: "Poste Italiane s.p.a. - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n°46) art. 1, comma 1, DCB Bologna" - **Contiene IP**

DolceAmaro

N° 1 - XXVI° Anno

Direttore Responsabile:
Letizia Maini

Comitato di Redazione:
Angelo Gamberini, Fiorenzo Gotti, Marco Nardi, Katia Ravaglia

Coordinatore:
Gloria Burzi

Direttore Scientifico:
Adolfo Ciavarella

Comitato Scientifico:
Ida Blasi, Michele D'apote, Michele Grimaldi, Gilberto Laffi, Stefano Parini, Giovanna Santacroce, Alessandra Sforza, Giovanni Sorrenti, Donato Zocchi

Associazione Diabetici della Provincia di Bologna
ONLUS

Riconoscimento della personalità giuridica
(DPGR n. 726 del 25-11-1991)
Registro Provinciale Volontari
(PG n. 107274 del 24-9-99)
(L.R. 2-9-96, n. 37)
Registrazione Tribunale Bologna
n° 6480 del 22.09.95

sede: via Isabella Andreini, 29/a

40127 Bologna
Tel. e Fax 051 63 30 405
CF. 92008700376
C/C Postale 14929400
e-mail: assdiabo@libero.it
www.associazionediabeticibologna.it

Impostazione grafica:
Edigrafica - Francesco Fontanelli

Stampa:
Tipografia Negri (BO)

IL DIABETE DI TIPO 2 PUO' ESSERE CURATO, MA NOI VOGLIAMO ANCHE PREVENIRLO E SCONFIGGERLO

Aiutaci, dona il tuo **5x1000** alla Associazione Diabetici di Bologna (ADB) – onlus
Codice fiscale:92008700376
telefono:051-6330405; mail:assdiabo@libero.it; w.w.w.associazionediabeticibologna.it

Il diabete è in aumento in tutto il mondo e rappresenta secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità un rilevante problema di salute pubblica. Secondo le ultime stime le persone diabetiche in Italia sono circa 3.200.000, pari al 5,3% dell'intera popolazione residente, con un aumento in valore assoluto di oltre 1.000.000, mentre la prevalenza è passata dal 3,8% al 5,3%.
il diabete si accompagna molto spesso ad altre patologie quali: infarto, angina pectoris, ictus, malattie del cuore, problemi oculari e renali, ipertensione e piede diabetico e ad una ridotta aspettativa di vita per l'elevata mortalità.
L'insorgere del diabete e di eventuali complicanze sono in parte evitabili non solo con la terapia farmacologica ma anche adottando corretti stili di vita che consistono soprattutto in una corretta alimentazione e adeguata attività fisica per contrastare obesità e sedentarietà.
La nostra Associazione ha fra le altre finalità proprio quella di sensibilizzare l'opinione pubblica sulla prevenzione e le istituzioni sanitarie sulla necessità di non far mancare alle persone con diabete tutti gli strumenti necessari per la migliore assistenza e cure possibili.
GRAZIE PER IL SOSTEGNO CHE VORRETE DARCI

Gloria Burzi, Presidente ADB-Onlus

sommario

pag. 3 **Le attività di ADB**
(Gloria Burzi e Consiglio Direttivo)

pag. 6 **Diabete e decadimento cognitivo**
(Adolfo Ciavarella)

pag. 8 **L'esercizio fisico fa bene ...ma attenti a non esagerare**
(Gilberto Laffi)

pag. 10 **Diete! Chi più ne ha più ne metta! ...o tolga?**
(Michele Grimaldi)

pag. 13 **Come leggere le etichette nutrizionali**
(Sara D'Agostino)

pag. 15 **DolceAmaro ti scrivo... Un po' del mio diabete**
(Stefano Fiocchi)

Le attività di ADB

Dott.ssa Gloria Burzi, Presidente ADB

Il Presidente e il Consiglio Direttivo
dell'Associazione Diabetici di Bologna

Il primo semestre 2019 ha visto l'intero Consiglio Direttivo impegnato nella discussione delle modifiche da apportare allo Statuto ADB per adeguarlo alla nuova normativa del Codice del Terzo settore.
Il nuovo statuto è stato approvato nel corso della assemblea straordinaria alla presenza di un notaio. Altro impegno è stato quello della organizzazione della consueta giornata delle Stelle di Sant'Orsola presso il Policlinico che ha visto la partecipazione delle principali Associazioni di volontariato della città di Bologna.

Andando in ordine di data:

SABATO 8 GIUGNO 2019
LE STELLE DI SANT' ORSOLA

Nel pomeriggio di sabato 8 giugno 2019 il Policlinico S. Orsola-Malpighi ha organizzato la IV edizione di "Le Stelle di Sant'Orsola", manifestazione in cui l'ospedale apre ogni anno le porte alla città di Bologna.

Sono stati organizzati incontri, giochi, indagini di laboratorio, visite guidate e numerosi altri eventi, il tutto finalizzato ad una migliore conoscenza della realtà del Policlinico. Hanno partecipato all'evento 31 reparti e 51 associazioni di volontariato che collaborano continuativamente con l'Ospedale.

La dottoressa Gloria Burzi, Presidente ADB con il professor Uberto Pagotto Direttore della Diabetologia alle "Stelle di Sant'Orsola"

Quest'anno la Festa ha visto per la prima volta la partecipazione della Fondazione Policlinico S.Orsola, sorta nel marzo 2019 quale strumento di partecipazione dei cittadini e delle imprese bolognesi con il fine di migliorare i sistemi di cura e di assistenza ai pazienti.

ADB anche nel 2019 ha partecipato all'evento con i propri volontari e con la collaborazione del Dott. Gilberto Laffi, della Dott.ssa Sara Flamigni e di alcuni giovani medici specializzandi dell' U.O. di Diabetologia. Anche il Prof. Uberto Pagotto, Direttore della Struttura, ha presenziato ai lavori di ADB tenutasi nel Gazebo posizionato accanto all'entrata del Padiglione 11, dove le persone hanno avuto la possibilità di misurarsi la glicemia e di conoscere il proprio rischio a contrarre la malattia mediante la compilazione di apposito questionario.

L' Associazione ha distribuito materiale informativo sulla malattia, biscotti dietetici e frutta adatta alle persone diabetiche, quest' ultima offerta dalla Pubblica Assistenza di Casalecchio di Reno. Per l'intero pomeriggio si è respirato un clima di festa piacevole e coinvolgente. Grazie a tutti, partecipanti e volontari!

L' evento è stata aperto dal Presidente della Regio-

ne Emilia Romagna Stefano Bonaccini che, oltre ai saluti, ha ritenuto opportuno rivolgere un ringraziamento a tutti coloro che dedicano un po' del proprio tempo al volontariato. Significativa anche la presenza del Rettore dell'Università di Bologna Francesco Umbertini che, unitamente a tutte le altre autorità, ha visitato tutti gli stand presenti.

Coinvolgente è stato l'intervento di apertura del Direttore Generale del Policlinico Dott.ssa Antonella Messori, terminato con il lancio di palloncini azzurri a forma di cuore, saliti al cielo tra gli applausi dei presenti.

SABATO 15 GIUGNO 2019
ASSEMBLEA ORDINARIA E STRAORDINARIA
ASS. DIABETICI BOLOGNA ODV

Nel pomeriggio di sabato 15 giugno 2019, in seconda convocazione, si è tenuta l'assemblea ordinaria e straordinaria dell'Associazione Diabetici della Provincia di Bologna presso la Sala Marconi resa disponibile da Emilbanca Credito Cooperativo.

I lavori sono stati aperti con i saluti del Prof. Uberto Pagotto, Direttore dell'Unità Operativa di Endocrinologia e Diabetologia del Policlinico S.Orsola – Malpighi di Bologna il quale si è soffermato brevemente sull'attività intrapresa dall'azienda ospedaliera per migliorare la cura e l'assistenza fornita ai pazienti diabetici.

La Tesoriera Brunella Venturi ha poi illustrato il Bilancio consuntivo 2018 e il preventivo 2019, approvati dall'assemblea dei soci per acclamazione.

Illustrata l'attività svolta da ADB nel corso del 2018, anche con l'aiuto di un filmato realizzato da Fiorenzo Gotti, l'assemblea costituita in sede straordinaria è stata chiamata a deliberare, discutere ed approvare le modifiche allo Statuto sociale per recepire le modifiche introdotte con l'approvazione del Codice del Terzo settore.

Il prelievo di sangue capillare per la determinazione della glicemia presso il gazebo ADB

Presente il notaio Alberto Parisio, tenuto conto che ADB essendo dotata di personalità giuridica, poteva approvare le modifiche al proprio statuto unicamente con l'intervento notarile.

Modifiche studiate e ponderate dal Consiglio Direttivo in numerose sedute, partecipate e coinvolgenti. Un grazie riconoscente va rivolto alla Dott. ssa Rosanna D'Amore per il fattivo apporto alla stesura delle nuove regole che ADB si è dotata per essere meglio rappresentativa di sè stessa nel contesto in cui opera come Organizzazione di volontariato.

All'apertura dell'assemblea straordinaria il notaio dopo aver verificato la valida costituzione della stessa e tenuto presente che a tutti i soci era stata inviata per posta elettronica copia della bozza di statuto proposta dal Consiglio Direttivo all'approvazione dell'assemblea dei soci ha spiegato le motivazioni per cui l'associazione era chiamata a dotarsi delle nuove regole.

In pratica ed in estrema sintesi l'adeguamento dello statuto permette di continuare ad usufruire dell'agevolazione del 5 per mille, consente che le eventuali elargizioni ricevute possano continuare ad essere detraibili dal reddito del donante e che si possano attuare convenzioni con enti pubblici , essendo queste possibili solo con enti del terzo settore iscritti al RUNTS, cioè enti con statuti rientranti nella nuova normativa.

Con le nuove regole viene chiarito che A.D.B. è un ente senza scopo di lucro con finalità civile, solidaristiche o di utilità sociali che, in applicazione del principio di sussidiarietà (art. 118, comma 4, della Costituzione italiana) e in coerenza con le proprie regole statutarie, promuove e realizza attività d'interesse generale mediante forme di azione volontaria e gratuita.

Dopo l'approvazione da parte dell'assemblea dei soci le stesse sono state sottoposte all'approvazione della Regione Emilia Romagna ed entreranno in vigore solo dopo quest'ultima approvazione. Tenuto conto di questo intervallo temporale l'assemblea dei soci ha deliberato una proroga dei componenti degli Organi dell'Associazione fino alla prossima assemblea dei soci, che procederà al rinnovo delle cariche associative in applicazione delle nuove regole.

Adb
adb
associazione
diabetici
bologna
onlus

Diabete e decadimento cognitivo

Dr. Adolfo Ciavarella
Specialista Diabetologo

Dr. Adolfo Ciavarella

Oltre agli effetti dannosi su occhi, rene, fibre nervose, cuore ed altri organi, una complicanza fino ad ora poco documentata è quella che coinvolge il sistema cognitivo, responsabile di differenti quadri di demenza. Vi sono forti evidenze che dimostrano che i pazienti diabetici hanno un rischio di sviluppare quadri di demenza di Alzheimer e demenza vascolare molto più alto rispetto alla popolazione generale. Gli attori principalmente coinvolti nella patogenesi del decadimento cognitivo legato al diabete sembrano essere l'iperglicemia, l'ipoglicemia, l'insulino-resistenza e la vasculopatia.

Sistema cognitivo e demenza
Riferendosi alla popolazione generale, la demenza è un disturbo che coinvolge il sistema cognitivo, responsabile di una progressiva riduzione delle funzioni intellettive, come capacità di memoria e di pensiero, con ripercussioni negative sullo svolgimento delle normali attività quotidiane e sulla qualità della vita non solo di chi ne è affetto ma anche di quella dei suoi familiari.
Nella popolazione generale, il 60-70% delle forme di demenza è rappresentato dall'Alzheimer, dovuto ad una alterazione metabolica che porta ad un accumulo di amiloide nel sistema nervoso centrale sotto forma di placche, con effetto tossico sui neuroni e sulle loro sinapsi.
Le demenze di origine vascolare rappresentano la seconda forma più comune, con un tasso che varia dal 10 al 20%, il restante 10% è dovuto ad altre patologie.

Sintomi nelle varie fasi di sviluppo
- **una fase precoce**, in cui il soggetto dimentica le parole, perde la cognizione temporale e talvolta non riconosce ambienti ad esso familiari;
- **una fase intermedia**, in cui oltre alla incapacità di riconoscere persone e ambienti prima familiari, manifesta alterazioni del comportamento e progressiva perdita delle capacità di prendersi cura di sè;
- **una fase tardiva**, in cui sono presenti disturbi comportamentali gravi cui si associa una incapacità di svolgere anche funzioni motorie semplici come la deambulazione.

E' stato osservato che nel diabete non controllato, i frequenti sbalzi glicemici e gli insulti cerebrali legati alla vasculopatia e alla sofferenza

Il cervello è come un albero che puo' perdere le foglie a causa della senescenza o di eventi patologici

delle strutture nervose, possono produrre nel lungo periodo un danno cronico e progressivo alle strutture encefaliche con perdita progressiva delle funzioni cognitive.

Il ruolo della vasculopatia

La patologia dei grossi e piccoli vasi sanguigni sono alla base dell'infarto miocardico acuto e dell'ictus, nonché della retinopatia, nefropatia e neuropatia diabetica.

Nel diabete, iperglicemia, resistenza insulinica, aumento delle LDL glicate, ipertensione, ed altri fattori di rischio quali fumo e fattori genetici portano ad un aumento dello stress ossidativo e dei fattori pro- infiammatori, pro-trombotici e vasocostrittori a livello dell'endotelio vascolare. Con il tempo si formano le cosiddette placche ateromasiche che riducono il flusso sanguigno e provocano ischemia dei tessuti che vengono così privati dell'ossigeno necessario per funzionare adeguatamente.

A soffrirne maggiormente sono soprattutto i distretti più irrorati, come rene, occhio, cuore e soprattutto le strutture encefaliche, che risponderanno con sempre maggiore difficoltà agli stimoli provenienti dall' esterno, contribuendo di fatto alla perdita delle principali funzioni cognitive con un rischio per i diabetici fino a 6 volte superiore rispetto alla popolazione generale.

Il ruolo dell'ipoglicemia

Il glucosio è il principale elemento energetico da cui ricavare energia di pronto utilizzo per lo svolgimento delle principali funzioni d'organo. Il cervello è uno degli organi glucosio-dipendente e necessita costantemente di glucosio per il proprio metabolismo energetico. Pertanto riduzioni brusche delle concentrazioni di glucosio nel sangue, come accade negli stati di ipoglicemia severa, non danno ai neuroni il tempo necessario di procurarsi altri substrati energetici generando una condizione di sofferenza metabolica tale da far perdere le normali funzioni di controllo.

Alcuni studi su modelli animali hanno dimostrato che le severe ipoglicemie producono aree di necrosi a livello ipotalamico e corticale dove risiedono le strutture garanti dell'omeostasi glicidica per cui tutto il sistema entra in sofferenza. Anche una ipoglicemia moderata ma ricorrente potrebbe condurre a una disfunzione neuronale irreversibile, anche in assenza di necrosi. La conseguenza più importante è il progressivo declino del quoziente intellettivo, con riduzione persistente dei livelli cognitivi e, più in generale, un decadimento progressivo delle funzioni cerebrali superiori.

Il ruolo dell'insulino-resistenza

Una quantità crescente di studi ha messo in relazione l'insulino-resistenza al morbo di Alzheimer

Immagine di una persona avanti con gli anni con problemi cognitivi, quali perdite di memoria e della cognizione temporale

che sembra infatti essere quasi 2 volte più frequente nei soggetti diabetici tipo 2 che nella popolazione non diabetica.

Alcuni studi hanno dimostrato che nei soggetti con Alzheimer un trattamento insulinico intra-nasale determina un miglioramento del sistema cognitivo, con un miglioramento della memoria verbale, del tono dell'umore, della fiducia in sè stessi e dell'attenzione.

La connessione tra resistenza insulinica e decadimento cognitivo tuttavia non è stata ancora del tutto chiarita nella sua patogenesi e numerosi studi sono in corso.

Associazione tra diabete e declino cognitivo

L'associazione tra diabete mellito, sia tipo 1 sia tipo 2, e demenza è ormai ampiamente dimostrata da numerosi studi presenti in letteratura che hanno permesso di stabilire che il rischio a lungo termine di sviluppare declino cognitivo è maggiore nei soggetti con patologia diabetica non adeguatamente controllata, rispetto ai soggetti non diabetici.

Vari studi stanno confermando sempre di più la relazione tra vasculopatia, ipoglicemia, insulino-resistenza (oltre ad altri fattori non ancora ben individuati) e declino cognitivo in pazienti diabetici.

Nei diabetici di tipo 1 il controllo delle iperglicemie e delle ipoglicemie si configura, alla luce di quanto detto, come l'approccio più importante mentre nei diabetici di tipo 2 la modifica degli stili di vita, mirata alla promozione dell'attività fisica e di una dieta equilibrata, associata alla prevenzione delle complicanze, rappresenta a oggi la migliore terapia possibile.

In futuro la ricerca potrebbe concentrarsi su farmaci che, agendo sul diabete, possano aprire nuovi orizzonti terapeutici anche per la prevenzione e il controllo delle principali forme di demenza.

Approfondire i meccanismi in comune tra diabete mellito e demenza di Alzheimer potrebbe aprire cosi nuovi scenari sulla terapia di una delle forme di demenza più diffuse e gravi dei nostri giorni.

L'esercizio fisico fa bene
...ma attenti a non esagerare

Dr. Gilberto Laffi, Diabetologo

Gilberto Laffi

L' esercizio fisico porta un indubbio beneficio a tutte le persone, diabetiche e non diabetiche, un dato che è stato ampiamente confermato dalla maggior parte degli studi scientifici internazionali. Ma questo è valido per l'esercizio fisico lieve-moderato ma non per quello di intensità elevata per il quale vi sono evidenze, anche se non ancora certezze, che possa annullare i benefici o addirittura creare danni alla salute.

Spesso vediamo in giro gare podistiche con centinaia di persone che si accalcano alla linea di partenza. L'età media delle persone che vi partecipano è di solito più di 40 anni, spesso si vedono persone che hanno superato abbondantemente i 50 anni o persone francamente anziane. Si tratta per gli over 40 di un fenomeno piuttosto recente, non ricordo che in passato qualcuno dei miei parenti abbia indossato i calzoncini per andare a correre.

Filippo Bernardini, socio ADB, alla maratona di Londra 2019

Per la maggior parte si tratta di persone senza passato agonistico che hanno scoperto da adulti il piacere di competere, magari inizialmente coinvolti da amici e convinti giustamente che fare esercizio fisico faccia bene alla salute.

Prima si fanno 10, poi 20, poi 30 o 40 chilometri in una giornata con l'obiettivo di migliorare il proprio record personale anche di pochi secondi, cosa che rafforza la propria autostima e dà un senso alla fatica degli allenamenti.

Ma cosa ci dice la letteratura medica sul significato di questa intensa attività atletica? Purtroppo molto poco, perchè se da una parte è stato dimostrato il beneficio di un regolare esercizio fisico di grado lieve o moderato, molto poco si sa su quello di elevata intensità

Alcuni studi recenti ci dicono che alte dosi di esercizio annullano i benefici che si ottengono con un esercizio a bassa o moderata intensità. Uno studio su un migliaio di runner sani ha rilevato infatti una riduzione del rischio di mortalità nei soggetti con un livello di jogging basso o moderato (durata, frequenza e velocità della corsa) ma nessun beneficio negli strenui corridori.

Si tratta tuttavia di studi osservazionali che necessitano di conferme e che quindi vanno interpretati con cautela in quanto spesso non venivano considerati fattori confondenti, come i fattori di rischio cardiovascolare o le abitudini alimentari, che possono aver falsato i risultati.

Comunque ci sono alcune osservazioni che devono essere ancora chiarite come l'aumento degli enzimi cardiaci (troponina) che si riscontra dopo intensa attività fisica. La troponina si trova all'interno delle cellule cardiache e di solito si riscontrano nel sangue in caso di infarto o di danno miocardico. Se questo aumento dopo intensi sforzi fisici è fisiologico o patologico non è ancora dato sapere.

Più chiari sono i rapporti con la fibrillazione atriale dove è stato osservato un ridotto rischio in caso di esercizio lieve o moderato ed un aumentato rischio in caso di esercizio intenso. Lo si è osservato in una competizione di sci nordico di 90 kilometri (Vasaloppet) dove sono stati studiati ben 50.000 sciatori.

Un altro studio, condotto nel mondo professionistico sui ciclisti del Tour de France, ha mostrato una progressiva dilatazione del cuore con riduzione della capacità contrattile. D'altra parte chiari segni di difficoltà del cuore sono stati chiaramente osservati immediatamente dopo alti livelli di sport di resistenza. Si tratta di un fenomeno transitorio che se fosse ripetitivo potrebbe predisporre a danni miocardici con peggioramento della performance cardiaca.

Coppi e Bartali: scambio di borraccia nel 1952 quando il Campionissimo vinse il Tour De France

In conclusione, in attesa di maggiori certezze scientifiche il suggerimento migliore è quello di attenersi alle linee guida internazionali che consigliano un esercizio fisico regolare ma senza esagerazioni, anche alla luce dell'indubbio beneficio che deriva dall'attività fisica lieve- moderata evidenziato in tutti gli studi internazionali.

Vasaloppet: competizione di sci di fondo su lunga distanza che si tiene in Svezia la prima domenica di marzo

Diete! Chi più ne ha ne metta!
...o tolga?

Dr. Michele Grimaldi,
Diabetologo

Michele Grimaldi

C'è chi mangia solo pesce e chi soltanto frutta e semi. Altri evitano tutto il cibo cotto. Sono tanti i regimi alimentari scelti per motivi salutistici o per presa di posizione in difesa dell'ambiente e degli animali. Facciamo chiarezza.

GLI ONNIVORI: mangiano di tutto

La specie umana è onnivora. E' cioè in grado di digerire una vasta gamma di alimenti e di assimilarne le sostanze nutritive. Il regime alimentare onnivoro include frutta, verdura, legumi, cereali, latte e derivati, pesce, carne e uova. Questa varietà ci permette di assumere tutto ciò di cui abbiamo bisogno ma, affinchè sia salutare, la dieta deve essere bilanciata.

Attenzione alle quantità

Le più accreditate linee guida sull'alimentazione prevedono almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Mentre durante la settimana il consiglio è di assumere 2-3 porzioni di legumi e altrettante di pesce, 2 di carne bianca e 1 di rossa, 1-2 porzioni di formaggio e lo stesso di uova. Bisognerebbe infine limitare affettati e insaccati, dolci, bevande zuccherate e alcolici, e ridurre l'assunzione di sale.

I VEGETARIANI: non mangiano carne né pesce

Adottare un regime vegetariano significa eliminare il pesce e la carne dalla propria alimentazione. Questa scelta può essere fatta in difesa degli animali oppure per motivi salutistici.

Bene i legumi

La dieta vegetariana ha diverse varianti: le più seguite sono la latto-ovo-vegetariana che include latticini e uova; la latto-vegetariana che esclude le uova; la ovo-vegetariana che esclude i latticini.

Molti studi provano che è una dieta salutare, ma che deve essere seguita avendo cura di inserire nel menù i cibi che possono sopperire alla mancanza di carne. In particolare i legumi.

I VEGANI: mangiano solo prodotti non di origine animale

La dieta vegana prevede l'eliminazione di tutti i prodotti di origine animale, compresi latte e latticini, uova e miele. Chi sceglie di essere vegano si nutre quindi di cereali, legumi, verdura, frutta e diversi tipi di semi.

Questo tipo di alimentazione deve essere ben studiato per non incorrere in carenze nutrizionali, la più importanti delle quali riguarda la vitamina B12, o cobalamina.

Necessari gli Integratori

Questa vitamina, importante per il corretto funzionamento del sistema nervoso, si trova per lo più nei cibi di origine animale, mentre la sua presenza è trascurabile negli alimenti vegetali. I vegani devono quindi assumerla attraverso integratori.

I CRUDISTI: mangiano solo cibi non cotti

Il crudismo è una pratica alimentare che rifiuta il trattamento dei cibi oltre i 42°C. Inoltre ammette solo alimenti "naturali", la cui produzione non preveda l'impiego di processi industriali come la raffinazione, o l'aggiunta da additivi o conservanti.

Attenzione alla Salmonella

Ne esistono diverse tipologie: il crudismo onnivoro, crudismo vegano e crudismo vegetariano. Non ci sono studi su larga scala che diano indicazioni sulla salubrità di questa dieta, ma secondo i nutrizionisti il crudismo non è esente da rischi; primo fra tutti, quello di incorrere in intossicazioni alimentari. La cottura infatti elimina o disattiva i microrganismi patogeni come, per esempio, la salmonella. Inoltre, i cibi non cotti sono più difficili da digerire.

I PESCETARIANI: mangiano solo pesce e frutti di mare

In questo regime alimentare la carne è sostituita dai prodotti ittici. Secondo gli esperti è una dieta molto salutare: i grassi omega 3 del pesce, infatti, prevengono le malattie cardiovascolari e aiutano ad eliminare eventuali sostanze tossiche dell'organismo, essendo potenti antiossidanti.

Rischio mercurio

Alcuni anni fa, una ricerca americana ha trovato che, rispetto agli onnivori, i pescetariani vedono diminuire del 35% la mortalità per infarto e hanno un rischio quasi dimezzato di ammalarsi del tumore del colon. L'unico rischio è il mercurio, tossico per il sistema nervoso, che può accumularsi in alcuni pesci, soprattutto quelli di grandi dimensioni e con abitudini predatorie. Per evitarlo, occorre quindi limitare il consumo di specie come il tonno e il pesce spada.

I FRUTTARIANI: mangiano solo frutta e semi

Questo tipo di alimentazione prevede soltanto frutti e semi. I fruttariani sostengono infatti che l'uomo sia per sua natura frugivoro, e che questo permetta anche di non arrecare danno alla vita vegetale. Oltre alla frutta "classica", la dieta include anche melanzane, peperoni, pomodori, ecc. che, dal punto di vista botanico, sono di fatto i frutti delle rispettive piante.

Rischio carenze nutrizionali e diabete

Secondo diversi studi, fra i fruttariani non sono rare le carenze nutrizionali, in particolare di calcio, proteine, ferro, zinco, vitamine B12 e D, e acidi grassi essenziali. Inoltre, l'eccessivo apporto di zuccheri mette a rischio la salute dei denti e fa aumentare il rischio di diabete. Infine, poiché la frutta è digerita molto in fretta, la sensazione di fame può diventare costante.

LA DIETA MEDITERRANEA: la scelta migliore per la salute

E caratterizzata principalmente dall'assunzione di alimenti di prevalente origine vegetale quali pane, pasta, cereali, legumi, frutta e verdura, dal consumo di olio d'oliva quale fonte di grassi, da un moderato consumo di vino durante i pasti.

Al contrario prevede un basso consumo di carni rosse (meglio pollame e pesce), formaggi grassi, uova in quantità moderata (4/settimana) e zuccheri semplici e dolciumi solo di rado.

Questo modello alimentare è anche abbinato ad un particolare stile di vita contraddistinto da esercizio fisico regolare tale da consentire un effettivo controllo del peso corporeo.

La Dieta Mediterranea consente una aspettativa di vita fra le più alte al mondo per la ridotta incidenza di dislipidemie, ipertensione, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e ad un minore tasso di alcuni tipi di tumore.

All'origine di questi effetti positivi sulla salute vi era la scarsa introduzione con l'alimentazione di grassi saturi e zuccheri semplici e il prevalente apporto di grassi monoinsaturi, vitamine, sostanze antiossidanti e carboidrati complessi.

E' ormai noto a tutti che i grassi saturi contenuti nel burro, carni grassi, insaccati, formaggi grassi, se consumati in eccesso peggiorano il profilo lipidico, rappresentano un potente fattore di rischio cardiovascolare e sono stati chiamati in causa come fattori di rischio per l'insorgenza di tumori. Un eccesso di zuccheri semplici d'altra parte può favorire la comparsa di un diabete. Al contrario un elevato consumo di fibre contenute nella frutta, verdura e cereali, rallentano l'assorbimento degli zuccheri, riducono la secrezione insulinica con conseguente minore rischio di sviluppare il diabete.

In conclusione la Dieta di tipo Mediterraneo, contraddistinta da secoli di storia e ormai parte integrante dell'eredità culturale mondiale, soprattutto se associata ad una regolare attività fisica, è in grado di assicurare un buono stato di salute e una lunga aspettativa di vita riducendo il rischio di malattie cardiovascolari e tumori, i principali killer del nostro tempo.

Come leggere
le etichette nutrizionali

Dietista Nutrizionista Sara D'Agostino

Sara D'Agostino

Al supermercato, sull'etichetta di un prodotto alimentare, oltre al prezzo bisogna leggere con attenzione anche gli ingredienti, i conservanti, gli aromi, la provenienza del prodotto, lo stabilimento di produzione ed altre informazioni a tutela non solo del portafoglio ma anche della propria salute.

Nell'epoca moderna vi è una disponibilità di cibo tale da mandare in confusione il consumatore. Ci sono sempre nuove tipologie di prodotti con claims nutrizionali accattivanti introdotti sul mercato per venire incontro alle esigenze della società, spesso tramite informazioni fuorvianti o ingannevoli. Un esempio sono i prodotti "senza zucchero" o "senza grassi"… Quando avranno tolto tutti gli ingredienti, cosa rimarrà?

Per comprendere come scegliere un prodotto e quali sono le caratteristiche che corrispondono alle nostre richieste, è importante imparare a leggere correttamente le etichette alimentari.

L'etichetta può essere paragonata alla carta d'identità di un alimento, sulla quale troviamo preziose informazioni rese obbligatorie da normative comunitarie e nazionali, come il Regolamento (UE) 1169/2011 che riguarda la necessità di tutelare il consumatore fornendogli informazioni chiare e trasparenti ed il Regolamento (CE) 1924/2006 che disciplina le indicazioni nutrizionali e sulla salute (dette claims).

Tra le varie informazioni obbligatorie sicuramente è necessario saper interpretare bene "l'elenco degli ingredienti" e la "tabella nutrizionale".

ELENCO DEGLI INGREDIENTI

Rappresenta l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione, in ordine decrescente di peso. Ciò significa che il primo ingrediente sarà quello contenuto in percentuale maggiore rispetto agli altri. Sicuramente una lista ingredienti più corta è da preferire.

Spesso, sostanze il cui nome non risulta familiare al consumatore, possono essere elementi noti, come lo zucchero, ma riportati sotto altre forme, come destrosio, succo d'uva/mela o sciroppo di glucosio-fruttosio, dei quali si consiglia di limitare il consumo, specie in chi è a rischio o soffre di diabete mellito.

Bisogna fare inoltre attenzione alla presenza di aromi artificiali e additivi (solitamente riportati con la lettera E seguita da 3 cifre) che rendono più appetibile un prodotto, ma anche meno sano.

Per chi soffre di intolleranze o allergie alimentari, grazie alle normative vigenti, gli allergeni sono riportati

La spesa al supermercato: bisogna saper scegliere

in grassetto nella lista ingredienti o la loro presenza viene rilevata dalla frase “può contenere tracce di…”.

TABELLE NUTRIZIONALI

Indica per 100 gr o ml di prodotto il valore energetico, l’apporto di grassi totali e di grassi saturi, la presenza di carboidrati e zuccheri, proteine e sale o sodio. In aggiunta, si possono ritovare: acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, polioli, amido, fibre, vitamine e sali minerali.

Ogni alimento è caratterizzato dalla presenza di alcuni macro e micronutrienti. La carne e il pesce sono ricchi di proteine; la pasta, il pane e le patate hanno un buon contenuto di carboidrati e pochi zuccheri semplici; le verdure sono ricche di acqua, fibre, vitamine e sali minerali con una piccola percentuale di carboidrati; e così via.

Le tabelle nutrizionali sono quindi un valido aiuto per conoscere quali macronutrienti (carboidrati, grassi o proteine) sono contenuti all’interno dell’alimento. Un esempio: confrontando due scatole di cereali da colazione, si potrà notare che hanno circa la medesima quantità di carboidrati; tuttavia il primo, contenendo 5 gr. di zuccheri semplici, sarà da preferire rispetto al secondo che ne contiene 30 gr.

Una corretta alimentazione prevede l’assunzione di tutti i macronutrienti, tuttavia i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) riportano di limitare il consumo di zuccheri semplici, sale, grassi saturi e grassi trans.

Una buona abitudine è quella di acquistare alimenti stagionali, che contengono uno o pochi ingredienti, come verdura, frutta, legumi, cereali in chicco, carne, pesce, uova, latte e derivati, olio extravergine, frutta secca. E’ inoltre consigliato ridurre il consumo di alimenti confezionati.

CLAIMS NUTRIZIONALI

Rappresentano le indicazioni nutrizionali e sulla salute volte ad informare il consumatore su alcune caratteristiche del prodotto ad esempio:

“Light o leggero” intende una riduzione di almeno il 30% del valore energetico rispetto ai valori medi del prodotto di partenza. E’ da valutare bene però la presenza di altri prodotti, meno calorici, che non riportano però tale dicitura.

“Senza zuccheri aggiunti” significa che all’alimento non vengono addizionati zuccheri durante la preparazione, ma può contenere zuccheri naturali, quindi attenzione!

“Ad alto contenuto di fibre” indica la presenza di almeno 6 gr di fibre per 100 gr di alimento. Non va trascurata la lista ingredienti di questi prodotti in quanto potreste trovare l’aggiunta di crusca a farine bianche (quindi non naturalmente integrali).

Questi sono solo alcuni esempi di claims che si possono trovare al supermercato. Comunque, il suggerimento che voglio dare e che non bisogna mai valutare il prodotto dalla confezione, ma dal contenuto.

Attenzione agli ingredienti e alla tabelle nutrizionali

DolceAmaro ti scrivo...

Inviateci la vostra esperienza con il diabete, le vostre opinioni, idee, critiche. Pubblicheremo le più interessanti su DolceAmaro
(ADB - Onlus - via Isabella Andreini, 29/a - 40127 - Bologna o all'e-mail: assdiabo@libero.it)

Un pò del mio diabete

Stefano Fiocchi

Mi chiamo Stefano ho 67 anni e sono diabetico tipo 1 da 52 anni. La patologia si è manifestata in età adolescenziale in uno dei modi più classici: sete intensa e continua necessità di recarmi in bagno anche di notte.

Fatti alcuni accertamenti è stata confermata la diagnosi di diabete di tipo 1.

Poichè ero in sovrappeso, inizialmente sono stato curato dal medico di base con una dieta specifica e ipoglicemizzanti orali con discreti risultati ma ben presto a causa di notevoli rialzi glicemici venni inviato presso un centro specializzato dove mi fu consigliato di intraprendere la terapia insulinica.

Ma le cose non andavano in modo del tutto soddisfacente in quanto il diabete continuava ad essere non ben compensato.

Successivamente venni a conoscenza del Centro Antidiabetico del S. Orsola dove trovai tanta professionalità e competenza in tutti gli specialisti diabetologi e personale infermieristico e ho continuato per tantissimi lunghi anni ad essere curato in questo Centro Specialistico e lo sono tutt'ora.

In particolare devo molta gratitudine al dr. Bacci e al dr. Ciavarella che mi hanno seguito con umanità e competenza soprattutto in occasione di uno scompenso chetoacidosico che mi avrebbe potuto portare alle più estreme conseguenze. Ricordo che venni ricoverato d'urgenza in gravi condizioni nel Reparto di Diabetologia (all'epoca il prof. Vannini era il Primario e il dr. Ciavarella il Capo reparto), e curato nella maniera più appropriata, tanto che dopo pochi giorni venni dimesso senza aver subito gravi danni a causa del terribile episodio.

Da quel momento presi coscienza della patologia impegnandomi ancora di più nel conseguire un buon controllo metabolico. Cambiai stile di vita adottando uno schema insulinico intensivo con 4 iniezioni al giorno, monitorandomi la glicemia molte volte al giorno (attualmente con il sensore Free Style) e praticando tanto sport.

Attualmente Il compenso glicemico è soddisfacente e mi ritengo fortunato per non avere grandi complicanze, cerco inoltre di vivere la vita con ottimismo anche se a volte è proprio dura. Ma questo fa parte del gioco della vita.

Vorrei dedicare a tutte le persone che condividono questa patologia la mia poesia e augurare tanta serenità e ….avanti tutta!!!

Siamo Piccoli Soldati?

Col diabete conclamato tu sei una sorta di soldato per combattere ogni giorno questo male un po' contorto.

E' un nemico zuccheroso spesse volte dispettoso, ma la dieta e l'insulina son la giusta medicina per far modo ed in maniera che LUI non varchi la frontiera.

Torte, dolci e carboidrati son per te assai vietati ma a volte sai, questo l'ammetto, ci scappa un piccolo strappetto per far gustare al tuo palato un vecchio gusto mai scordato.

A questo SUO continuo assedio tu ci puoi metter rimedio e affrontare a muso duro ogni SUO trucchetto oscuro.

Un po' di sport, una camminata abbassan certo la glicata e per non sentirsi troppo solo scende poi il colesterolo.

Però per ogni tua questione, sempre c'è l'Associazione che ti prende per la mano e andar con lei lontano e per viver certamente molto più serenamente e perciò forza e coraggio tutti quanti all'arrembaggio!!

Stefano Fiocchi

Un ringraziamento a quanti collaborano con la nostra Associazione

Per informazioni sulle convenzioni attive con i sotto indicati collaboratori ADB contattare l'Associazione Diabetici Bologna al tel. 051 6330405 - e-mail: assdiabo@libero.it

EMILBANCA
BCC CREDITO COOPERATIVO

BCC CREDITO COOPERATIVO Felsinea

Centro Hercolani

Il Centro Hercolani è un poliambulatorio privato e accreditato. Possiede attrezzature tecnologiche d'avanguardia per la diagnosi e la terapia con tempi di attesa molto brevi. I Soci ADB possono usufruire dei servizi sanitari e delle prestazioni mediche, diagnostiche a costi competitivi.

ALMA MATER STUDIORUM · UNIVERSITÀ DI BOLOGNA
AMBULATORIO DIDATTICO DI PODOLOGIA

L'ambulatorio di podologia presso l'Istituto Ortopedico Rizzoli fornisce al pubblico una gamma completa di prestazioni podologiche per la prevenzione e cura del piede diabetico. La convenzione con ADB prevede un riduzione dell'importo della visita e delle prestazioni del 15%.

FiberPasta
MOLINO POLVERINI

I prodotti FiberPasta, grazie all'elevato contenuto di fibre, rallentano l'assorbimento dei carboidrati e aiutano a controllare i picchi glicemici nelle persone diabetiche. La Convenzione prevede acquisti a condizioni agevolate dei prodotti FiberPasta per importi di almeno 30 euro (consegna a domicilio e spedizione gratuita.

LIONS INTERNATIONAL

Bologna San Petronio, Budrio, Valli Savena, Idice, Sambro, San Michele di Argelato, San Pietro in Casale

INFERMIERE PER TE

Infermiere per te è una organizzazione di professionisti della salute che si occupano di assistenza infermieristica domiciliare privata, nella città e provincia diBologna. Per i Soci ADB: nessuna maggiorazione per le domeniche e per le urgenze, esami domiciliari entro 48 ore, iniezioni adulto sconto 30%. Estensione delle agevolazioni anche per i parenti di 1° grado.

Associazione Panificatori di Bologna e Provincia

iDEE Associazione delle donne del Credito Cooperativo