

salute | *prevenzione*

Lo dice la scienza:
**cambiare stile
di vita** è fondamentale
per non ammalarsi e
anche per guarire

La ricetta per prevenire il diabete in chi è a rischio deve prevedere la correzione degli errori nello stile di vita. Applicando la nuova regola è possibile arginare il dilagare della malattia. È questa la strada indicata all'ultimo congresso internazionale di diabetologia, che si è tenuto a Monaco di Baviera (Germania). Vediamo come fare.

IL DIABETE

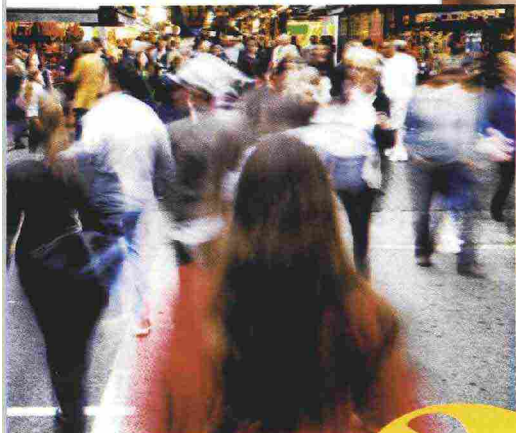
si cura con la dieta

UN MILIONE DI ITALIANI A RISCHIO

Al momento in Italia sono un milione le persone ad alto rischio, cioè che potrebbero sviluppare la malattia nell'arco di tre-cinque anni.

✓ La prevenzione, in questi casi, è una necessità primaria. «Sappiamo che alcuni fattori giocano un ruolo importante» dice il professor Giorgio Sesti, presidente della Società italiana di diabetologia. «Individuandoli, è possibile calcolare in modo personalizzato il rischio e agire di conseguenza con la correzione dello stile di vita» chiarisce il medico.

→ ECCEDERE CON CARNE, BIBITE DOLCI E BURRO



15%
PERSONE A
RISCHIO CHE SI
AMMALANO



MEDITERRANEA *protegge il cuore*

Si alla **dieta mediterranea**: a confermarlo è uno studio condotto dai ricercatori della Seconda università degli studi di Napoli. I benefici sono molti: cala il peso corporeo, **si riducono i grassi nel sangue**, in particolare quelli del colesterolo Ldl, cioè quello cattivo, e dei trigliceridi, e migliorano i valori della glicemia. Ma non solo.

- ★ Lo studio ha provato per la prima volta **un vero e proprio effetto terapeutico** della nostra alimentazione mediterranea. «Aumenta i livelli circolanti delle cellule progenitrici endoteliali» afferma il professor Sesti.
- ★ «Si tratta delle cellule staminali preposte alla riparazione dei vasi sanguigni in caso di danno ischemico. Questo significa una maggiore **protezione dell'apparato cardiovascolare** in caso di diabete e di rischio di complicanze cardiache».

Chi è più esposto

Durante il congresso sono stati presentati gli identikit delle persone che hanno maggiori probabilità di ammalarsi.

★ In particolare, rischia di più chi ha **un genitore oppure il fratello già malato** di diabete, chi è obeso, chi soffre di dislipidemie, cioè ha **valori elevati di grassi nel sangue**, con un livello oltre la norma di trigliceridi e uno basso di colesterolo Hdl, quello buono.

★ Per quanto riguarda le donne, poi, **giocano un ruolo nel favorire la malattia** avere sofferto di **diabete durante la gravidanza** oppure soffrire della sindrome dell'ovaio policistico.

! Gli esami per scoprirlo

Meglio stare alla larga da chi propone costosi test genetici per valutare il rischio di comparsa del diabete.

★ Attualmente, infatti, non esistono esami che possano fornire maggiori informazioni rispetto a quelle che si ottengono con **i normali controlli a disposizione** in questo momento.

★ «La prima cosa da fare in caso di rischio è la **valutazione della glicemia** a digiuno e dell'emoglobina glicata, cioè del valore che indica la media della glicemia degli ultimi due o tre mesi» puntualizza il professor Sesti. «In caso di dubbio, può essere richiesta anche **la curva di carico**, ovvero la misurazione della glicemia tre volte nell'arco di due ore».

★ Se questi esami sono positivi, bisogna sottoporsi a **un controllo annuale** e modificare lo stile di vita. Il guadagno non è poco: ogni anno diventa diabetico il 15% di chi è a rischio e non lo sa.

PASTA SÌ, MA INTEGRALE

- Rispetto alla solita dieta mediterranea, è bene calare leggermente i carboidrati, che devono essere pari al 50% dell'apporto calorico giornaliero.
- ✓ «La pasta non è vietata, ma deve essere integrale per avere un apporto di fibre» precisa il professor Sesti.
 - ✓ «Sempre per le fibre, ci vogliono legumi e ortaggi: servono per rallentare l'assorbimento degli zuccheri ed evitare, quindi, i picchi glicemici».
 - ✓ Prudenza, invece, con la frutta, perché è ricca di zuccheri, a eccezione della mela, da mangiare con la buccia: contiene polifenoli, molecole che aiutano a controllare la glicemia. I polifenoli, tra l'altro, sono anche nel tè verde.

CHE COSA ESCLUDERE

- Attenzione alla carne rossa. Consumarne in quantità eccessive, all'interno di una dieta che comprende regolarmente bevande zuccherate e burro, può aumentare del 400% il rischio di comparsa del diabete nell'arco di quattro anni.
- ✓ Prudenza anche con l'olio di palma, che accresce il rischio di insulino-resistenza, cioè del primo gradino verso il diabete.
 - ✓ Per questa ragione, è sempre meglio controllare le etichette ed evitare il più possibile biscotti, merendine e altro che contengono questo ingrediente.



AUMENTA IL RISCHIO DEL 400%

salute | *prevenzione*

50%

QUOTA DI CARBOIDRATI INTEGRALI NELLA DIETA MEDITERRANEA



MACROBIOTICA

abbassa i picchi d'insulina



E LO SPORT?

migliora la pressione

A dimostrare effetti inaspettati è stata anche la dieta macrobiotica, come ha dimostrato una ricerca pubblicata su una rivista del gruppo "Nature". Lo studio è stato eseguito su **persone già ammalate di diabete**.

* «Abbiamo visto che in questo modo c'è una **riduzione dei picchi insulinici** dopo i pasti» spiega il professor Paolo Pozzilli, tra gli autori dello studio e responsabile dell'unità di Diabetologia, università campus biomedico di Roma. «Questo è un **grande vantaggio** perché il pancreas, che in chi ha il diabete funziona male, in questo modo viene sottoposto a un carico di lavoro inferiore».

* Lo studio ha evidenziato anche un calo degli altri valori che sono rischiosi in chi ha il diabete, per esempio, il colesterolo cosiddetto cattivo, i trigliceridi, la pressione arteriosa e il peso corporeo.

* Bisogna precisare che la dieta macrobiotica per chi soffre di diabete va **messa a punto da un esperto** e può essere seguita da tutta la famiglia perché **ha anche un'efficacia preventiva**.

CHE COSA INSERIRE

A fare la differenza è la quantità di carboidrati: nella macrobiotica rappresentano quasi i 2/3

del totale da consumare giornalmente, contro la metà nella dieta tradizionale.

✓ È più elevato anche il contenuto in fibre, più o meno di 1/3 rispetto all'abituale alimentazione.

✓ Il "pezzo forte", in sostanza, sono i cereali integrali e in particolare riso, miglio e orzo. Si possono inserire a ogni pasto, così come le verdure e specialmente cipolla, carota, verza, cavolo cappuccio, broccolo, cavolfiore, cicoria, rapa, cime di rapa. Si anche a legumi, cioè ceci, lenticchie e fagioli.



→ ASSOCIARE ESERCIZI DI RESISTENZA A QUELLI

AEROBICI MIGLIORA IL CONTROLLO DELLA GLICEMIA

Muoversi per **150 minuti alla settimana**: è questa la "dose" di allenamento per tenere lontano il diabete.

* Se associato a una sana alimentazione, infatti, lo sport **riduce del 50-60% la probabilità di ammalarsi** in chi è considerato ad alto rischio di diabete: migliora il metabolismo e la sensibilità insulinica, con benefici che si prolungano per parecchie ore. Non è poco: così è possibile ottenere un **migliore controllo della glicemia**.

* In più, l'attività fisica **aumenta l'ossigenazione** nei vasi periferici, cioè nelle "strade" che trasportano il nutrimento all'apparato cardiovascolare.

* Migliorano soprattutto i **valori di pressione e di colesterolo**, che si regolarizzano progressivamente.

Quale attività scegliere

Le attività più indicate sono quelle aerobiche, come il cammino a passo sostenuto, **il nuoto e la bicicletta**.

* Secondo gli specialisti, inoltre, un programma di allenamento che preveda sia esercizi aerobici sia di resistenza, cioè con macchine specifiche, sembrerebbe comportare una **riduzione maggiore della glicemia** rispetto a chi si dedica solo alle attività aerobiche.

* «In ogni caso, l'importante è la costanza» sottolinea il professor Sesti. «Tutti gli studi, infatti, provano che vanno dedicati al movimento almeno **cinque giorni su sette**. Il che significa, a conti fatti, mezz'ora al giorno».

*Servizio di Cinzia Testa.
Con la consulenza del professor Giorgio Sesti, presidente della Società italiana di diabetologia.*