

diabete & alimentazione

Il **diabete** è associato all'insorgenza di complicanze croniche degenerative. L'**obiettivo metabolico**, oltre che puntare su una buona gestione della glicemia, migliorare la sensibilità all'insulina, vede anche quello di correggere la **dislipidemia** e altri fattori di rischio che, nel tempo, possono portare a complicanze cardiovascolari, renali, neuronali etc.



diabete & alimentazione

- In caso di sovrappeso/obesità si raccomanda una perdita del calo ponderale (graduale) e della riduzione della circonferenza addominale, essendo il grasso viscerale associato al rischio cardiovascolare.
- Si consiglia una dieta equilibrata, modificando le abitudini alimentari scorrette, adottando scelte adeguate dei nutrienti in termini quali/quantitativi, integrandole con cambiamenti dello stile di vita e promozione dell'attività fisica.
- Evitare digiuni prolungati, non saltare la prima colazione.
- Ridurre il consumo di sale e bere alcol moderatamente e solo durante i pasti.
- Ridurre il consumo di grassi saturi e zuccheri semplici.
- Consumare pasti completi, contenenti carboidrati, proteine, lipidi.
- Preferire la cottura della pasta al dente.
- Un'importanza rilevante nella dieta la ricoprono le fibre vegetali, che oltre a garantire maggior sazietà, rallentando la digestione e lo svuotamento gastrico, possono inoltre ridurre l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi, regolare le funzioni intestinali (prevenendo cancro al colon, stipsi).