

I nostri esperti rispondono...

Sono affetto da **diabete** di tipo II. Quale tipo di alimentazione dovrei seguire?

Marco - Venezia



Risponde:

Prof. Domenico Di Virgilio

Medico internista
Diabetologo

In Italia si stima che i soggetti affetti da **“diabete”** siano oltre 3 milioni; di questi solo il 10% appartiene al tipo I, cioè legato a carenza primaria dell'insulina, mentre il 90% appartiene al tipo II “diabete degli adulti” in cui l'insulina è in circolo ma non “funziona bene”.

I soggetti con diabete di tipo I necessitano sempre della somministrazione di insulina; i diabetici di tipo II di altri farmaci per bocca capaci di far utilizzare l'insulina propria. In entrambi i casi è, comunque, essenziale la dieta. Il primo approccio dei diabetici con la dieta non è del tutto negativo, ma certamente molto incerto e diffidente, quindi è compito del medico diabetologo instaurare un dialogo chiaro ed efficace, mirante a far comprendere che dieta non significa ricorrere sempre alla bilancia per ogni cibo, ma imparare a conoscere ciò che si può mangiare, quanto se ne può mangiare, quando si deve mangiare; ciò costituisce il fulcro per un controllo vincente del diabete, per evitare le subdole complicanze che ad esso si possono accompagnare nel tempo; complicanze in gran parte evitabili se si è in grado di autocontrollarsi.

In genere la composizione della dieta deve prevedere: proteine gr. 0,9/Kg al dì, carboidrati 40-60% del totale e acidi grassi polinsaturi (omega 3 – contenuti in particolare nel pesce), per un totale di calorie variabili a seconda di vari fattori che devono essere valutati. Infatti da sempre affermo che la dieta è come un abito, ognuno ha le proprie misure!

Occorre dare preferenza a cibi graditi dal paziente. Importante è anche tener presente la gratificazione del diabetico.

Nel controllo periodico del diabete occorre prevedere non solo la esecuzione della glicemia (che possiamo paragonare ad un fotogramma di un film) ma ogni mese o 2 mesi la determinazione della emoglobina glicata.

Occorre però in via preliminare tener presenti, come detto, vari fattori prima di consigliare una dieta “ad personam”: età, tipo di lavoro (è ben diversa ad esempio la dieta di chi svolge un lavoro notturno per cui la cena deve essere più consistente del pranzo), attività fisica (da consigliare comunque e sempre a qualsiasi età!), altre patologie presenti, tipo di farmaci associati, condizioni climatiche etc..

Solo così, e indispensabile è una corretta informazione e dialogo tra medico e paziente, il diabete diviene un compagno di viaggio nella nostra vita, un compagno tollerato, non noioso e né fastidioso!