



Dott.
TommasoMami

- Dietista -

10 CONSIGLI PER EVITARE IL DIABETE DI TIPO 2



1.

MANTENERSI IN FORMA - MANTENERE IL PESO A VALORI IDEALI O POCO SUPERIORI O, SE IN ECCESSO, CERCARE DI PERDERLO: SONO QUESTE LE RACCOMANDAZIONI DEI DIABETOLOGI ITALIANI PER RIDURRE IL RISCHIO DI SVILUPPARE LA MALATTIA



2.

CONSIGLI PER LA TAVOLA - LA PREVENZIONE DEL DIABETE DI TIPO 2 PASSA ANCHE DA UN ADEGUATO CONSUMO QUOTIDIANO DI FRUTTA (2 PORZIONI) E VERDURA (3 PORZIONI)



3.

ATTENZIONE DEGLI ZUCCHERI - L'INDICAZIONE DEI DIABETOLOGI È QUELLA DI ALTERNARE I CEREALI INTEGRALI CON QUELLI RAFFINATI



4.

ADEGUATO APPORTO PROTEICO - NELLA DIETA MEDITERRANEA LE PROTEINE DEVONO COSTITUIRE IL 10-15% DELL'APPORTO CALORICO GIORNALIERO. PER PREVENIRE IL DIABETE SI CONSIGLIA DI DARE PIÙ SPAZIO A LEGUMI E PESCE PIUTTOSTO CHE ALLA CARNE



5.

I GRASSI NON SONO PROIBITI, MA ATTENZIONE ALLE QUANTITÀ - I GRASSI HANNO UN RUOLO IMPORTANTE ALL'INTERNO DELLA DIETA: TANTO DELLE PERSONE SANE QUANTO DEI DIABETICI. MA NON TUTTI I GRASSI SONO UGUALI: DA QUI L'INDICAZIONE A CONSUMARE CON CAUTELA FORMAGGI E SALUMI.



6.

QUALI GRASSI PREDILIGERE? - L'OLIO DI OLIVA, SIA A CRUDO SIA PER LE COTTURE, È IL PIÙ INDICATO PER CONDIRE I PIATTI E PREVENIRE L'INSORGENZA DI DIABETE DI TIPO 2. MA ANCHE IN QUESTO CASO OCCORRE ATTENERSI ALLE INDICAZIONI DELLA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA CHE RACCOMANDA UN CONSUMO MASSIMO GIORNALIERO DI 30-40 mL (3-4 CUCCHIAI)



7.

COME COMPORTARSI COI DOLCI? - SONO UNA TENTAZIONE, SOPRATTUTTO PER I PIÙ PICCOLI. MA DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE VANNO CONSUMATI CON MODERAZIONE: I PRIMI NON PIÙ DI 2 VOLTE A SETTIMANA, LE SECONDE SOLTANTO IN OCCASIONI ECCEZIONALI (NON DEVONO ESSERE PRESENTI ABITUALMENTE NEL FRIGORIGERO).



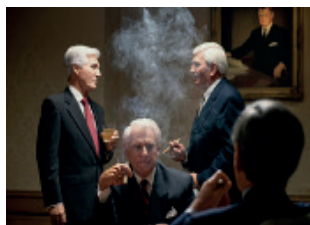
8.

CAFFÈ E ALCOLICI: QUANTI SE NE POSSONO CONSUMARE? - PER PREVENIRE L'INSORGENZA DI DIABETE DI TIPO 2, NON HA SENSO PORSI PARTICOLARI LIMITI PER IL CONSUMO DI CAFFÈ. DIVERSO IL DISCORSO PER GLI ALCOLICI: DI VINO NON BISOGNEREBBE BERNE PIÙ DI 2 BICCHIERI AL GIORNO, MENTRE PIÙ STRINGENTI SONO I LIMITI PER I LIQUORI (MENO SE NE CONSUMANO, MEGLIO È). MA UNA PRECISAZIONE È DOVEROSA: NON ESISTE UNA DOSE INNOCUA DI ALCOL E ANCHE CONSUMI MODERATI INFLUISCONO SUL RISCHIO DI VARIE MALATTIE, COMPRESI ALCUNI TUMORI.



9.

LE SIGARETTE SONO SEMPRE DANNOSE - ANCHE PER LA PREVENZIONE DEL DIABETE DI TIPO 2, LA RACCOMANDAZIONE È CHIARA: MEGLIO NON FUMARE E NON FAR FUMARE CHI CI CIRCONDA.



10.

DIRE ADDIO ALLA SEDENTERIATÀ - PER PREVENIRE IL DIABETE DI TIPO 2, È IMPORTANTE RITAGLIARSI OGNI GIORNO UN INTERVALLO DI TEMPO PER L'ATTIVITÀ FISICA. I DIABETOLOGI ITALIANI CONSIGLIANO DI CAMMINARE PER ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO.

