

LA MALATTIA DIABETICA IN EMERGENZA: ALCUNI UTILI CONSIGLI

Dott. Massimo Desimoni

U.O. Medicina Interna, Malattie Metaboliche e Vascolari
Azienda Ospedaliera-Universitaria Parma

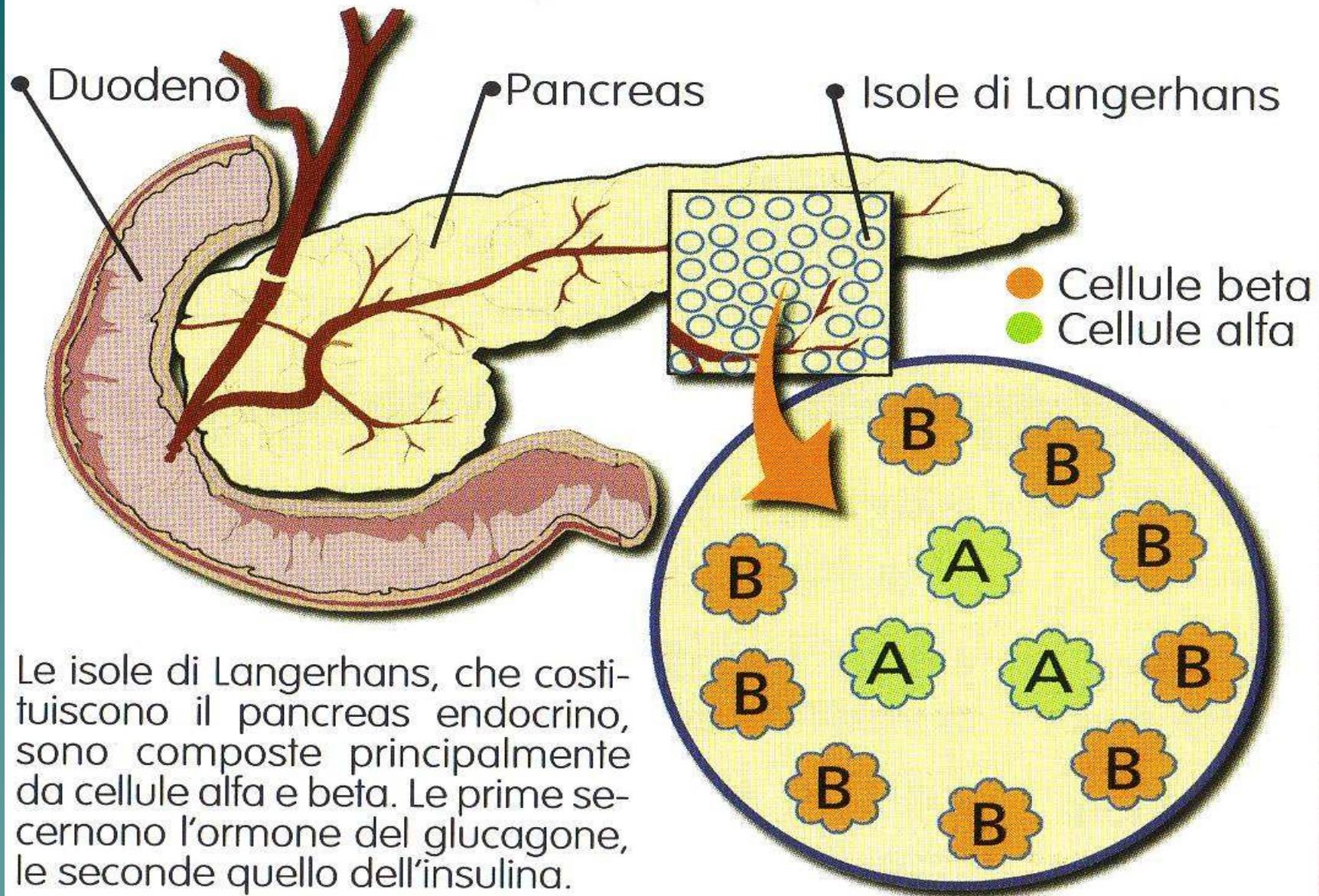
Maggio 2006

CHE COS'E' IL DIABETE MELLITO?

Il nome della malattia significa letteralmente “passare attraverso” e “dolce come il miele” e ne descrive le caratteristiche più evidenti:

- Il paziente mangia e beve, ma continua a deperire (è “attraversato” dall’acqua e dal cibo)
- La presenza di zucchero nelle urine (gli antichi medici facevano diagnosi assaggiando le urine)

Visti da vicino



CHE COS'E' IL DIABETE MELLITO?

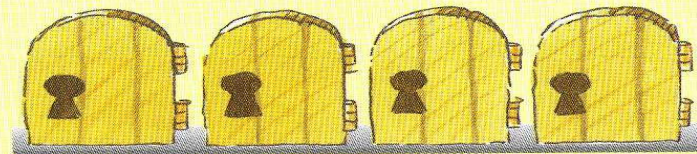
Il diabete ostacola o rende impossibile il metabolismo dello zucchero ed è provocato dall'incapacità del pancreas di produrre insulina oppure dall'incapacità di alcuni organi di utilizzare adeguatamente l'insulina prodotta

Iperglicemia: ecco come si sviluppa

L'iperglicemia è dovuta ad una mancata azione dell'insulina. Infatti, se il nostro organismo non la produce, ne produce poca oppure, anche se prodotta, non riesce ad agire, il glucosio non potrà entrare nelle cellule e continuerà quindi a circolare in eccesso nel sangue. Se immaginiamo l'insulina come una chiave ecco cosa può succedere:

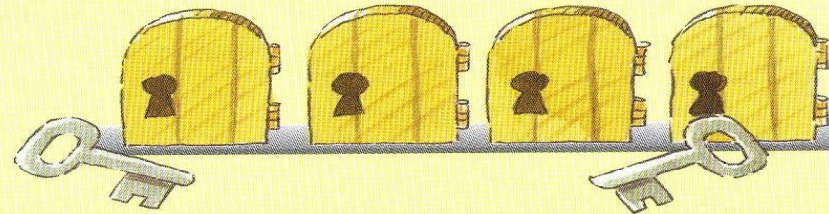
- Non ci sono "chiavi" in circolazione.

Ovvero il nostro organismo non produce insulina. Le porte d'accesso alle cellule non si possono aprire. Questo è il caso del diabete di tipo 1



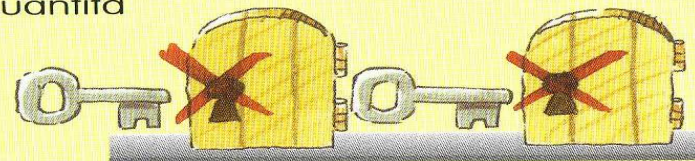
- Ci sono poche "chiavi"

Il nostro corpo produce insulina, ma solo in quantità ridotta. Non tutte le porte si possono aprire. È il caso del diabete di tipo 2.



- Le "chiavi" ci sono, ma le "serrature" delle cellule sono difettose

"Difetto di efficacia": anche in presenza di quantità normali o eccedenti di insulina circolante le cellule oppongono resistenza alla sua azione. La toppa della serratura è come ostruita. Si tratta di diabete tipo 2 con obesità.



La tabella riassume sinteticamente le caratteristiche distintive dei due tipi principali

Caratteristiche

Sintomi

Tipo 1



- Caratterizzato dalla distruzione delle cellule beta del pancreas. Porta a una insulino-deficienza assoluta.
- Si manifesta soprattutto (ma non esclusivamente) in età giovanile.

- Aumento della frequenza e della quantità di urine.
- Sete eccessiva.
- Calo di peso.
- Fame eccessiva.

Tipo 2



- Caratterizzato dalla resistenza di alcuni organi all'azione dell'insulina e/o da una relativa mancanza di insulina.
- Si manifesta soprattutto in età adulta e nelle persone sovrappeso.

- Stanchezza e spossatezza.
- Disturbi nella visione.
- Formicolii a mani e piedi.

TERAPIA DEL DIABETE DI 2° TIPO

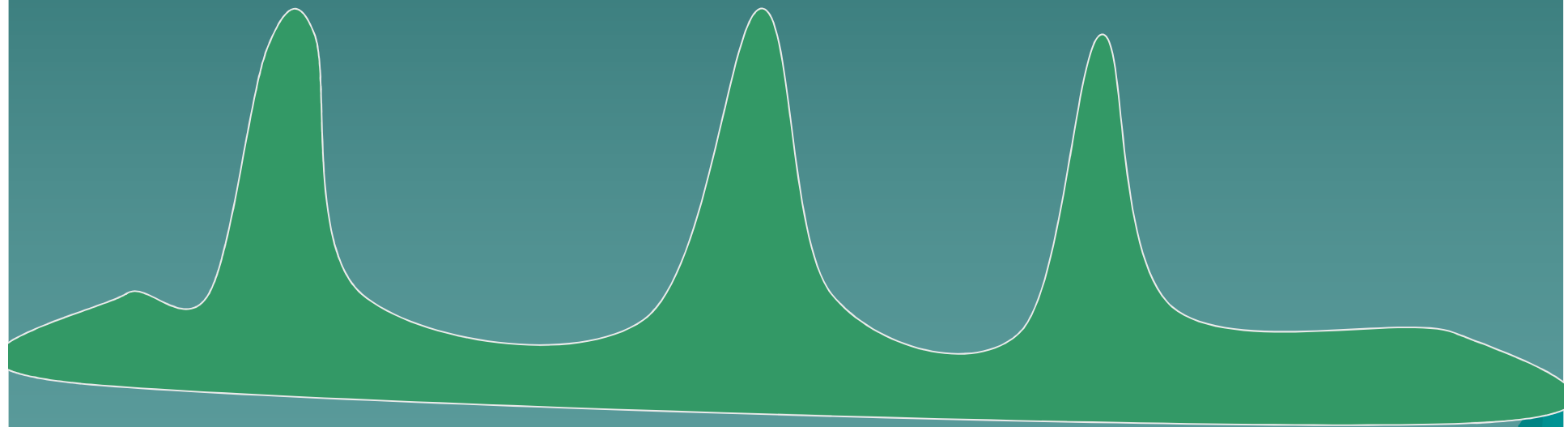
- ◆ Alimentazione Moderata
- ◆ Attività fisica quotidiana
- ◆ Farmaci se necessario

Colazione

Pranzo

Cena

Notte



La secrezione insulinica

Il mantenimento della normoglicemia a lungo termine protegge contro l'insorgenza e/o la progressione delle complicanze

Lo schema di terapia insulinica deve essere il più possibile simile a quello fisiologico



Insulina rapida ad ogni pasto

Insulina ritardo, senza picchi che copra possibilmente le 24 h

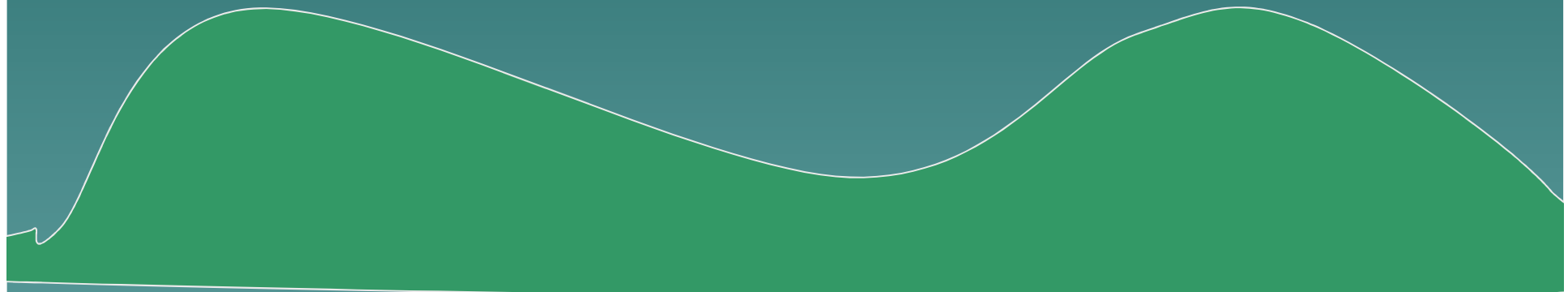
Colazione

pranzo

cena

Premiscelata

Premiscelata



2 iniezioni/die di miscela insulinica

Colazione

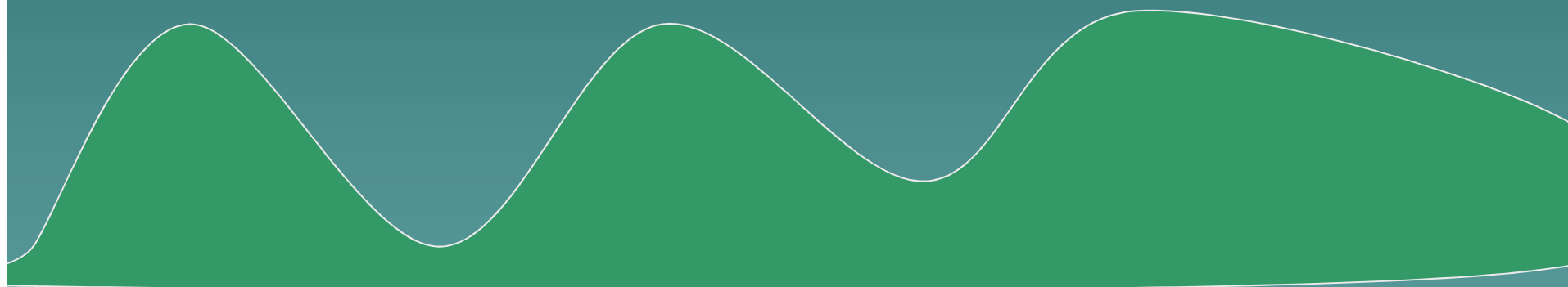
Pranzo

Cena

Regolare

Regolare

Premiscelata



3 iniezioni/die

Colazione

Pranzo

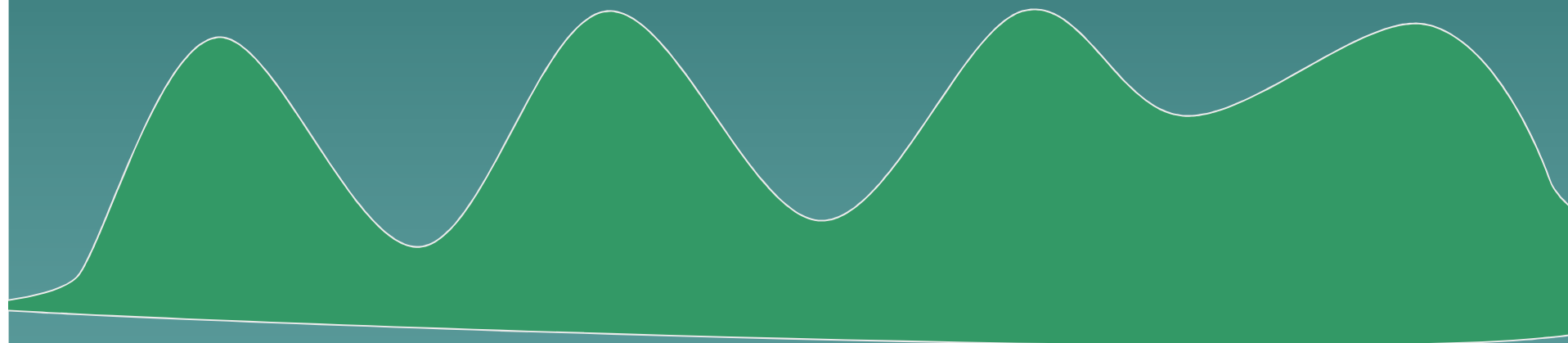
Cena

Regolare

Regolare

Regolare

Intermedia



4 iniezioni/die

APPLICHERO' IL REGIME DIETETICO A VANTAGGIO DEI MALATI

Giuramento di Ippocrate

LE CATEGORIE DEGLI ALIMENTI

- ◆ Zuccheri complessi(pane e pasta) e semplici
- ◆ Grassi animali(saturi) e vegetali(polinsaturi e monosaturi)
- ◆ Proteine animali e vegetali
- ◆ Fibre (verdura e frutta)

Gli zuccheri non sono tutti uguali

• ZUCCHERI SEMPLICI

(Monosaccaridi e Disaccaridi)

COME AGISCONO: passano rapidamente dall'intestino al sangue causando aumenti rapidi e consistenti della glicemia.

DOVE SI TROVANO:

Glucosio e Fruttosio nella frutta e nel miele. Saccarosio (zucchero) nella barbabietola e nella canna da zucchero.

Lattosio nel latte.

Maltosio In alcuni cereali.

N.B. Uva e banane aumentano la glicemia più di pere e mele.



• ZUCCHERI COMPLESSI

(Polisaccaridi)

COME AGISCONO: vengono assorbiti lentamente e provocano aumenti più gradualmente della glicemia

DOVE SI TROVANO:

nel pane, pasta, riso, cereali, patate

N.B. Tra i carboidrati ci sono alimenti "a basso indice glicemico": alimenti cioè che a parità di

peso aumentano la glicemia meno di altri. Spaghetti e riso alzano la glicemia del 30% in meno rispetto a

pane, patate e polenta; lenticchie e

fagioli, tra i legumi, sono quelli a minor indice glicemico.

Il diabete si cura con una alimentazione sana

In passato il diabetologo riteneva suo compito riportare in equilibrio la glicemia e per questo motivo ricorreva a restrizioni alimentari assolute (proibire tutte le “cose dolci”) fissando liste di piatti approvati.

Partendo dal presupposto che il diabete di tipo 2 è quasi sempre associato al sovrappeso, all'ipertensione, all'ipercolesterolemia il cardine della terapia non è da ricercare nella dieta specifica per diabetici, ma nel mangiare bene ed in maniera sana.

Nella ricerca di una alimentazione corretta il diabetologo propone piccole sostituzioni alimentari (ad es. sostituire la frutta agli snacks) cercando non di abolire, ma di ridurre la frequenza con la quale gli alimenti meno appropriati compaiono in tavola, magari suggerendo la riduzione delle dosi.

L'obiettivo è duplice

- ◆ Modificare il menù abituale aumentando la quota di frutta, verdura e cereali e diminuendo proteine e grassi
- ◆ Ridurre in generale l'apporto nutritivo

La dieta mediterranea, caratterizzata dall'uso moderato dei grassi animali, da utilizzo di grassi vegetali e soprattutto da cibi con una buona quantità di fibre e di carboidrati non zuccherini (pane, pasta, legumi, ecc.) è perfettamente coerente con le esigenze imposte dalla malattia diabetica in sé.

TUTTI GLI ALIMENTI SONO PER DIABETICI

Parlare di dieta per diabetici o di alimenti per diabetici è improprio; le persone con diabete non hanno bisogno di alimenti speciali né di restringere le loro scelte alimentari ad un numero limitato di piatti.

Devono alimentarsi in maniera sana e variata senza eccedere nei cibi ad alto contenuto di zuccheri semplici, ma nemmeno di grassi.

E' importante fare spazio alle fibre(frutta e verdura), che possono essere presenti in ogni pasto.

Una dieta ben bilanciata

La dieta "per diabetici" non è così diversa da quella di soggetti non diabetici e deve quindi contenere: per il 55-60% carboidrati (zuccheri); per il 30% lipidi (grassi); per il 12-15% proteine; poco colesterolo e poco sale (rispettivamente: <300 mg/die e < 6 g./die di sodio); poco alcool, ricordando che aumenta la quantità di calorie. In casi particolari, si possono assumere fino a 30 g./die di saccarosio.

A tavola meglio preferire:

- olio di oliva che contiene grassi monoinsaturi;
- pesce almeno 2 volte alla settimana che contiene grassi poliinsaturi "buoni" omega 3;
- carni bianche e formaggi magri tipo crescenza, quartirolo, primosale, ricotta ecc., che hanno un basso contenuto di grassi;



- pasta e legumi che sono ricchi di proteine vegetali;
- per assumere la quantità di fibre consigliate occorre mangiare: ortaggi 2 volte al giorno (carciofi, carote, fagiolini, melanzane, cavolfiori ecc.), legumi più volte alla settimana (fagioli, lenticchie, piselli, fave e ceci), e quotidianamente più porzioni di frutta (mele, pere, agrumi, prugne, albicocche).

La persona con il diabete non deve privarsi totalmente degli zuccheri semplici; questi possono trovare posto a tavola se inseriti in un pasto ricco di fibre.

L'insulinoindipendente dovrà alleggerire il pasto di una quota di zuccheri complessi equivalente a quella introdotta sotto forma di zuccheri semplici.

L'insulinodipendente dovrà modulare la dose insulinica in funzione del quantitativo di carboidrati introdotto.

INDICE GLICEMICO

Esprime la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un carboidrato specifico.

La glicemia postprandiale è determinata, però, principalmente dalla quantità di carboidrati ingeriti e solo parzialmente dall'indice glicemico di questi.

LO SCAMBIO ALIMENTARE

Vengono insegnate al paziente delle categorie di equivalenze caloriche fra vari piatti(ad es. 40 g di pasta sono equivalenti a 160 g di patate); sacrificando, cioè, un piatto di pasta si può avere un piccolo dolce.

Il sistema degli scambi funziona solo fra gruppi di alimenti della stessa famiglia.

E' utilizzato molto per il diabete di tipo 2.

IL CALCOLO DEI CARBOIDRATI

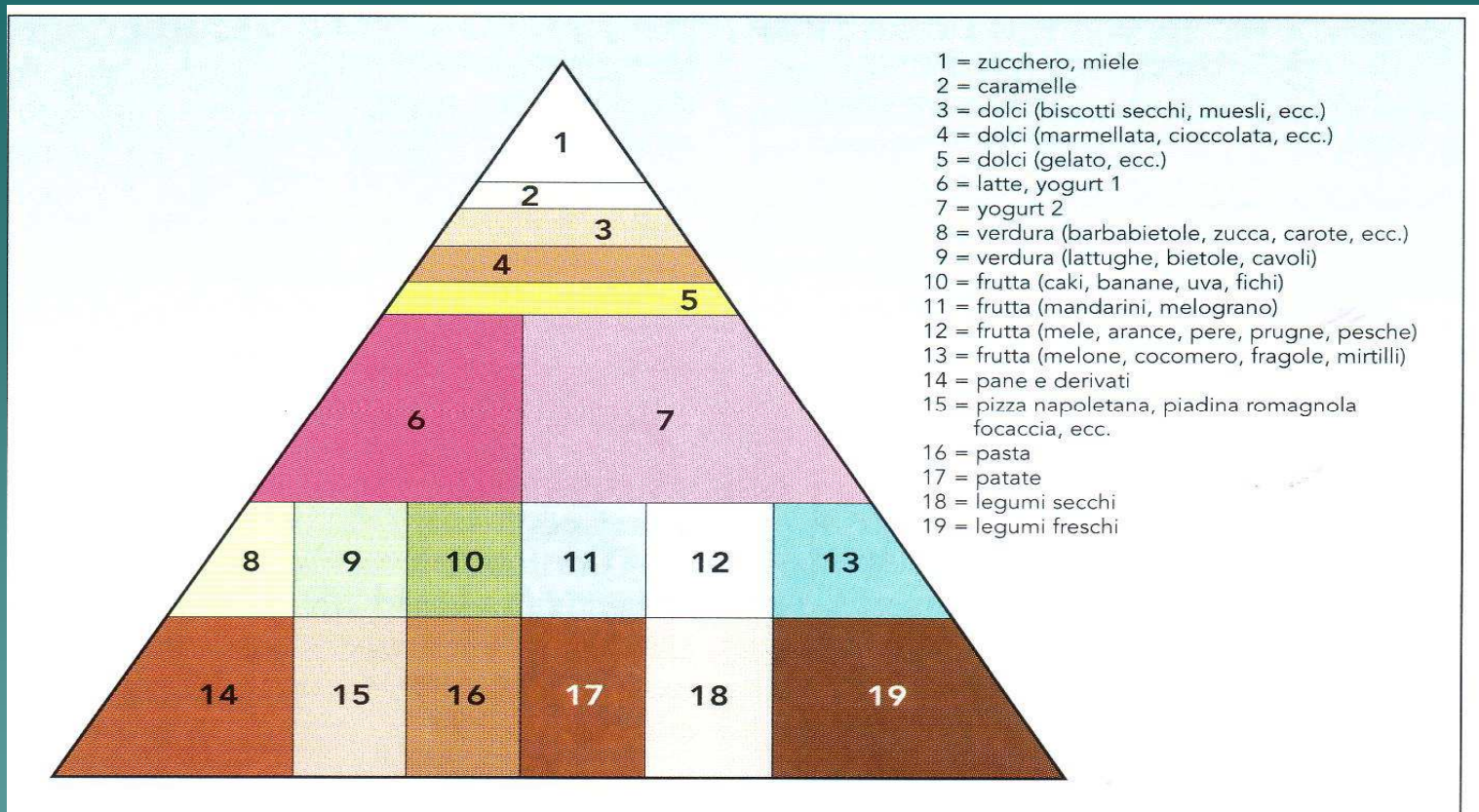
E' usato nel diabete insulinodipendente e permette di valutare quanta insulina sarà necessaria per coprire l'introito di carboidrati che saranno assunti nel pasto.

All'inizio si stila un diario settimanale meticoloso che riporti per ogni pasto o fuori pasto tutti i cibi introdotti e le relative glicemie pre e postprandiali.

Parallelamente si viene istruiti a distinguere gli alimenti che contengono i carboidrati e la quantità in grammi/etto.

Si fanno vari tentativi fino a trovare la sensibilità insulinica individuale ad un determinato alimento.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



L'organismo ha bisogno di tutti questi elementi, ma in proporzioni diverse



Tabelle di scomposizione degli alimenti in
calorie, glicidi, lipidi, protidi



Elaborate dalle Tabelle
dell'Istituto Nazionale
della Nutrizione, a cura
del Prof. Fabio Capani
e delle dietiste Katia Dolcetti
e Anna Maria Buccella



PANE DI TIPO 0

Grammi	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
40	110	26	0	3
60	165	38	0	5
80	220	51	0	6
100	275	64	1	8

PASTA DI SEMOLA

Grammi	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
40	130	29	0	4
60	195	43	1	6
80	260	58	1	9
100	325	72	1	11

PIZZA CON POMODORO

Grammi	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
100	243	41	7	7
120	292	49	8	9
160	389	66	11	11
200	486	82	13	14

RISO BRILLATO

Grammi	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
40	133	32	0	3
60	199	48	0	4
80	266	64	0	6
100	332	80	0	7

MOZZARELLA DI VACCA

Grammi	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
40	101	0	8	8
60	152	1	12	11
80	202	1	16	15
100	253	1	20	19

OLIO DI OLIVA

Grammi	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
10	90	0	10	0
20	180	0	20	0

LATTE DI VACCA **INTERO** E SCREMATO

Grammi	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
50	32	2	2	2
100	64	5	4	3
50	18	3	0	2
100	36	5	0	4

ASPARAGI, CAROTE E CAVOLFIORE

Grammi	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
100	29	3	0	4
100	35	8	0	1
100	25	3	0	3

FAGIOLI FRESCHI, FAVE FRESCHE, LATTUGA, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PISELLI FRESCHI, POMODORI

Alimenti	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
Fagioli	133	23	1	10
Fave	41	5	0	5
Lattuga	14	2	0	1
Melanzane	18	3	0	1
Patate	85	18	1	2
Melanzane	22	4	0	1
Piselli	52	7	1	6
Pomodori	17	3	0	1

FRUTTA

Alimenti	Calorie	Glicidi	Lipidi	Protidi
Mele	41	10	0	0
Arance	34	8	0	1
Banane	65	15	0	1
Castagne	153	33	2	3
Ciliegie	38	9	0	1
Cocomero	15	4	tracce	0
Fichi	47	11	0	1
Uva	61	16	0	1

www.modusonline.it

Cliccate su [Alimentazione](#), quindi nel paragrafo [Ricette e repertori](#) cliccate su [60 ricette sane](#) dove apparirà una selezione di ricette, che possono essere scaricate in formato acrobat.

Sempre nello stesso paragrafo cliccate su [Piatti e condimenti](#), che identifica quelli preferibili da quelli di cui è meglio fare senza.



Grazie per l'attenzione (Plitvice jetzera 2005)