

Borghetto sul Mincio, 30/04/2016

Temi principali delle relazioni presentate al convegno del 5 marzo a Rovereto:

“Importanza della dieta e dell’esercizio fisico, per un controllo ottimale del diabete mellito”.

ESERCIZIO FISICO

- **Molto utile, per ridurre i valori glicemici in qualsiasi momento della giornata.** Un’attività fisica moderatamente intensa ridurrà la glicemia nei primi 45 minuti dall’inizio (perché l’organismo brucia glucosio in questo periodo di tempo). Dopo 45 minuti, il “combustibile” usato dall’organismo diventa il grasso (lipidi), per cui svolgere attività fisica oltre i 45 minuti aiuta a perdere peso, proporzionale al tempo dedicato al movimento. Questo cambiamento di “combustibile” è dovuto al risparmio di glucosio, che non deve scendere troppo, perché l’organismo lo tiene a disposizione per le situazioni di urgenza (fatto importantissimo per il cervello).
- **Qualsiasi tipo di attività fisica va bene sia per ridurre la glicemia che per ridurre il peso corporeo.** Può essere fatto all’aperto o in ambiente chiuso.
- **L’importante è fare attività fisica senza sforzi eccessivi e con una certa costanza** (meglio una passeggiata ogni giorno che una corsa pazzica due volte la settimana, sudando l’anima). L’attività fisica impegna il corpo e la mente (per cui si suda sempre, almeno un po’), ma non dev’essere finalizzata a tutti i costi al consumo di glucosio e di grassi: dev’essere fatta con gioia e serenità: se passeggiate all’aperto, guardatevi intorno, apprezzate le bellezze della natura, ascoltate i rumori che vi circondano, fate pensieri positivi!
- **Gli sforzi eccessivi** (ognuno di noi ha la sua soglia) **fanno bruciare glucosio e lipidi, ma vengono secreti adrenalina** (dalle ghiandole surrenali) **e glucagone** (dal pancreas endocrino – cellule alfa), **in**

risposta allo stress fisico (se si esagera). Questi due ormoni aiutano l'organismo a resistere alla fatica, ma fanno aumentare la glicemia. Per cui, se alla fine di un'attività fisica intensa, la vostra glicemia non sarà diminuita, ma aumentata, vorrà dire che avete esagerato. Ognuno di noi impara a capire quali sono i suoi limiti e si adegua.

- **Ci sono attività fisiche che comportano allenamento, altre no.**

DIETA

- **Chi non può fare attività fisica, per motivi transitori o permanenti, deve prestare più attenzione alla dieta**, che, per il diabetico, vuole dire mangiare determinati cibi con libertà e altri con cautela (*qualità dei cibi*). Deve stare attento anche alla *quantità dei cibi*. Poiché il cibo introdotto giornalmente serve al fabbisogno energetico di ogni persona, la quantità introdotta in eccesso viene immagazzinata nell'organismo sotto forma di grasso.
- **La scelta dei cibi è un criterio personale e spesso legato alle abitudini di una popolazione.** Un tipo di dieta valida è la *dieta mediterranea*, che è un'alimentazione ricca di fibre, provenienti da ortaggi, frutta e cereali non raffinati, povera di grassi di origine animale, a favore di grassi di origine vegetale, in particolare l'olio di oliva.
- **Gli alimenti introdotti giornalmente variano per quantità e qualità.** Una percentuale largamente usata è la seguente: carboidrati 50-55%, proteine 15-20%, lipidi < 30%.
- **Introdurre molte varietà di alimenti, evitando la "monotonia".** Per quanto riguarda frutta e verdura, si consiglia di mangiare "a colori": **rosso**, **blu** e **viola**, **verde**, **bianco**, **giallo**, **arancione**, perché le vitamine, i sali minerali ed altre sostanze, utili ai nostri processi metabolici, sono contenuti in tutti questi tipi di alimenti.
- **Non eccedere nell'uso del sale da cucina.**
- **E' consigliabile ridurre il consumo delle carni rosse e aumentare il consumo delle carni bianche e del pesce**, in particolare del pesce azzurro, ricco di acidi grassi insaturi Omega 3 (beneficio per le patologie cardiache).
- **La prima colazione non dovrebbe limitarsi a caffè e brioche, ma essere ricca e variata.** Una prima colazione ideale dovrebbe contenere la giusta proporzione di carboidrati, grassi, proteine e molte fibre (circa il 20% dell'introito calorico della giornata).
- **Bere tanta acqua** (1,5-2 litri al dì).