

**BIOMEDICA
TORTONESE**

Il centro per il benessere e la salute



AL DIABETE

Diabete: una vita migliore
attraverso il controllo,
i farmaci, lo stile di vita

*Vivere bene con il diabete,
si può fare*



Diabete



INDICE

- **DIABETE**
Una patologia che si può e si deve controllare
- **DIABETOLOGIA**
Visita, screening e follow-up
- **CONSULENZA NUTRIZIONALE**
Instaurare una buona dieta con l'ausilio di un professionista
- **ALIMENTAZIONE**
Pochi consigli per una vita più equilibrata
- **SPORT**
L'esercizio fisico, prezioso alleato
- **GRAVIDANZA**
Un'attenzione in più per la salute

Controlla il diabete con Biomedica Tortonese

BIOMEDICA TORTONESE

**Diabete: una vita migliore
attraverso il controllo,
i farmaci, lo stile di vita**

Biomedica Tortonese è un **poliambulatorio specialistico** nel cuore di Tortona, che da sempre concentra la sua attenzione sulla salute e il benessere. Grazie alla lunga esperienza e alla continuativa **collaborazione di importanti e riconosciuti medici specialistici**, Biomedica Tortonese offre ai propri pazienti, in regime privatistico, servizi diagnostici e terapeutici mirati. Attraverso open day e giornate di **screening gratuito**, presso il nostro centro di Tortona è possibile impostare un percorso di cura e follow-up specifico per le **persone affette da Diabete**, anche creando sinergie tra specializzazioni diverse.

www.biomedicatortonese.it



Biomedica Tortonese



Diabete

Il **Diabete** mellito è un disturbo metabolico, sempre più diffuso nel mondo, associato all'instabilità dei valori della glicemia nel sangue che, **se non opportunamente curato e seguito**, può provocare sintomi ed effetti anche molto gravi.

Conosciuto fin dall'antichità, il Diabete può insorgere in diverse fasi della vita, con maggiore o minore predisposizione genetica, ed è causato dall'incapacità di produrre sufficienti quantità di **insulina**, o da insulino-resistenza (o un mix di questi elementi). Sono numerose le patologie collegate allo sviluppo del Diabete e i sintomi che possono far pensare all'insorgere della malattia. Per questa ragione è importante **controllare periodicamente la glicemia** e rivolgersi al medico non appena si abbiano dei sospetti.

Il Diabete, inoltre, costituisce uno dei **fattori di rischio** per lo sviluppo di **malattie cardiovascolari**, accanto a ipertensione arteriosa, dislipidemia (eccessivi livelli di colesterolo LDL e di trigliceridi, basso colesterolo HDL, cosiddetto buono) e fumo di sigaretta e, se non opportunamente trattato **migliorando lo stile di vita**, porta a complicanze micro e macrovascolari.

Fattori di rischio

modificabili

sovrappeso

inattività fisica

non modificabili

predisposizione genetica / familiarità

Complicanze micro e macrovascolari

occhi

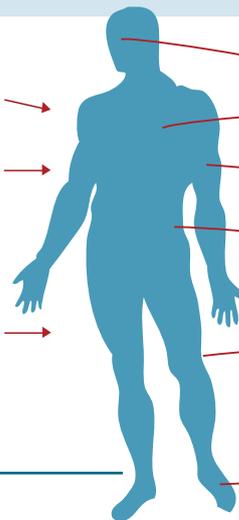
cuore

sistema nervoso

reni

vasi sanguigni

piedi



I tipi di Diabete

Il **Diabete mellito** si presenta in due diverse forme, che devono essere distinte sia perché hanno diversa origine sia perché, soprattutto, richiedono un approccio terapeutico differente.

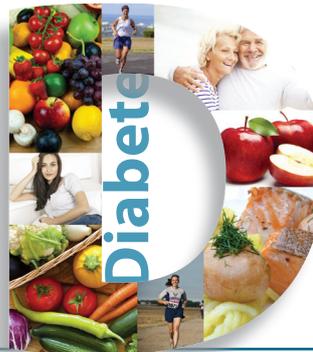
Il **Diabete di tipo 1** è una forma **autoimmune** che esordisce di norma prima dei trent'anni: richiede necessariamente una terapia di insulina somministrata con iniezioni sottocutanee.

Il **Diabete di tipo 2** è una **patologia multifattoriale**, e si presenta per una combinazione di fattori genetici e ambientali, che comporta un'alterazione nella produzione di insulina e una riduzione della sua efficacia (l'insulino-resistenza). In questo caso la malattia, che in genere compare dopo i trent'anni, può avere un decorso molto vario e la terapia deve essere attentamente calibrata rispetto ai sintomi e alle effettive necessità del paziente.

In entrambi i casi, comunque, la terapia farmacologica costituisce solo un tassello per condurre una vita migliore e tenere sotto controllo il Diabete.

È **fondamentale**, infatti, **essere seguiti** opportunamente **da un medico specialista** e **adottare uno stile di vita sano**, improntato ad un'**alimentazione corretta** e all'**esercizio fisico**.

Accanto a queste tipologie, esiste anche il **Diabete gestazionale**, una forma transitoria che si può manifestare durante la gravidanza.



Diabetologia

La **Diabetologia** è una specializzazione dell'Endocrinologia che si occupa dello studio, della **diagnosi** e della **cura del Diabete**. Presso il poliambulatorio specialistico **Biomedica Tortonese**, anche grazie alla collaborazione di numerosi specialisti, l'approccio terapeutico e di follow-up è ispirato ad una **prospettiva sinergica**, che vede al fianco del diabetologo, numerose altre figure che possono aiutare ad impostare uno stile di vita più sano.

Ogni **giovedì mattina**, inoltre, Biomedica Tortonese offre un nuovo **servizio gratuito per aiutare tutti coloro che soffrono di Diabete**, con prova gratuita della glicemia e controllo base.

- **Con i nostri specialisti potrete effettuare:**

visita diabetologica

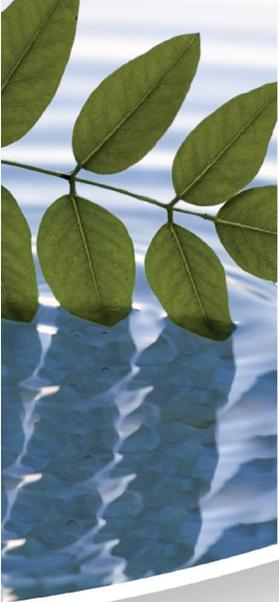


visita di follow-up



controllo della glicemia e consulenza





Consulenza nutrizionale



Nutrizionista

La **dieta**, intesa soprattutto nel suo senso letterale, ossia **“modo di vivere”**, rappresenta un fattore cruciale nel controllo del Diabete e dei suoi sintomi e, naturalmente, una componente fondamentale è rappresentata proprio dall'**alimentazione**. Contrariamente a quanto si pensa comunemente, **una persona affetta da Diabete non deve rinunciare a gran parte degli alimenti**: piuttosto deve adottare una **dieta equilibrata e consapevole**.

Ecco perché è **importante l'ausilio di un professionista**, capace di offrire indicazioni specifiche e, soprattutto, personalizzate. Attraverso la **consulenza nutrizionale, associata a quella diabetologica**, Biomedica Tortonese offre l'opportunità di instaurare una vera e propria **terapia nutrizionale** che, migliorando il decorso della malattia, riduce la possibilità di sviluppare complicazioni e permette di gestire il Diabete con equilibrio.



Alimentazione

L'**alimentazione** e la **dieta**, lo **stile di vita**, sono parte integrante di una buona terapia contro il Diabete e devono essere **studiati** e **personalizzati per ciascuna persona**. Ci sono comunque alcune semplici regole.

Evitare brusche variazioni della glicemia

È necessario evitare, di norma, **gli zuccheri più semplici**, che sono metabolizzati più rapidamente e passano subito nel sangue, **preferendo**, invece, **zuccheri complessi e amidi**, che vengono assorbiti più lentamente:

- **pane, pasta e riso** possono essere **consumati**, naturalmente facendo attenzione alle calorie e ai condimenti (contrariamente a quanto si crede, la pasta è preferibile al riso, perché quest'ultimo ha un superiore indice glicemico);
- il **miele** e lo **zucchero** integrale di canna sono dolcificanti meno raffinati e più naturali, ma la loro quantità di zuccheri semplici è comunque pari allo zucchero comune;

- **frutta fresca**: è salutare e non troppo ricca di **zuccheri**; è necessario prestare attenzione esclusivamente a uva, fichi, banane e cachi che, al contrario, sono abbondanti in zuccheri e alterano maggiormente la glicemia;
- i **dolcificanti non sono dannosi** e il loro **utilizzo è sicuro**, avendo attenzione per il fruttosio, molto calorico e collegato alla sintesi dei grassi.

Aumentare le fibre alimentari

Le fibre sono particolarmente utili perché rallentano l'assorbimento degli elementi nutrizionali del cibo, tra cui gli zuccheri, e quindi anche l'innalzamento della glicemia. È consigliabile una dieta ricca di verdure, legumi, cereali integrali e frutta fresca.



Ridurre i grassi animali

I grassi di origine animale, prevalentemente saturi, devono essere assunti in quantità modeste, perché aumentano il rischio cardiovascolare e favoriscono il sovrappeso;

- deve essere **limitato il consumo di burro, carni rosse, latte intero, formaggi** (anche quelli cosiddetti magri come mozzarella e ricotta);
- **consumare** preferibilmente **carni bianche**, come pollo e coniglio, e pesce, ricco di Omega 3;
- preferire **l'olio extra vergine di oliva**, tra i condimenti quello più sano e ricco in grassi mono e polinsaturi;
- il **gelato** contiene grassi e zuccheri, ma avendo l'accortezza di monitorare la glicemia nelle ore successive, può essere assunto senza problemi in un Diabete sotto controllo.

Combattere il sovrappeso

Sovrappeso e obesità, oltre a essere in generale dannosi per la salute, costituiscono un **fattore di rischio specifico** per il Diabete. È importante tenere sempre ben presenti i valori nutrizionali e il potere calorico degli alimenti e di conseguenza strutturare una **dieta equilibrata**, che privilegi cibi poveri in grassi saturi ma che sazino, come le verdure:

- le bevande alcoliche non sono vietate in assoluto, ma è bene consumarle durante il pasto e preferire il **vino rosso, ricco di antiossidanti** (vini dolci, digestivi e amari, al contrario, sono ricchi in zuccheri e molto calorici);
- **attenzione ai prodotti per diabetici**: non sono mai privi di zuccheri e spesso possono essere altamente calorici;
- **cracker e fette biscottate** non sono più salutari del pane, perché oltre a contenere più farina, di norma contengono più grassi.



Sport

L'attività fisica e lo sport sono alleati importanti nella gestione del Diabete, non solo per i loro effetti sull'apparato cardiocircolatorio e sul peso, ma anche per un positivo effetto nel controllo della glicemia e nella riduzione dell'insulino-resistenza.

L'attività fisica:

- **riduce il livello di zuccheri** e grassi nel sangue, che sono "bruciati" dai muscoli;
- **aumenta il consumo energetico e diminuisce la tendenza ad aumentare di peso;**
- **migliora l'efficienza fisica** e dell'apparato circolatorio;
- **riduce lo stress** aumentando il rilascio di endorfine;
- **riduce la necessità di medicine** per il controllo della glicemia e del colesterolo.

È sufficiente **mezz'ora di attività fisica al giorno** per mantenersi sani e, anche senza praticare uno sport o andare in palestra, è sufficiente modificare le abitudini quotidiane:

- fare una passeggiata a passo veloce o in bicicletta;
- andare a ballare;
- portare a spasso il cane;

- usare le scale invece dell'ascensore;
- scendere dall'autobus un paio di fermate prima o parcheggiare non troppo vicino alla propria meta.

La persona diabetica, nella pratica sportiva, deve avere **alcuni accorgimenti**, perché il rischio più frequente è una crisi ipoglicemica, dovuta alla concomitante azione dell'insulina e della maggiore quantità di zuccheri "bruciati" dai muscoli, che ne riducono la quantità nel sangue:

- **evitare sport pericolosi** o violenti, in cui un'eventuale crisi ipoglicemica potrebbe avere conseguenze gravi (a meno che il Diabete non sia perfettamente sotto controllo e non si abbia una forte motivazione);
- **controllare la glicemia** prima di iniziare l'attività sportiva;
- **portare con sé dello zucchero** (caramelle, succhi di frutta, biscotti) o degli spuntini per reintegrare il glucosio se si svolge uno sforzo prolungato;



● d'accordo con il medico curante, se l'attività fisica è veramente regolare, si può prevedere una riduzione del dosaggio dei farmaci che regolano la glicemia (insulina o farmaci orali).

Controlla la glicemia prima di iniziare:

< 80 mg: non iniziare l'esercizio fisico;

> 80 mg e < 170 mg: assumi un frutto, un bicchiere di latte o un panino prima dell'esercizio (ripetere dopo 45 minuti);

> 170 mg e < 250 mg: inizia l'esercizio (dopo 45 minuti assumi un frutto, un bicchiere di latte o un panino);

> 250 mg: controlla l'acetone nelle urine; se è presente non iniziare l'attività fisica perché significa che c'è una grave carenza di insulina e i muscoli non possono utilizzare il glucosio.



Gravidanza

Oggi **concepire e partorire un figlio con il Diabete è sicuro** e non comporta maggiori rischi, a patto di tenere sotto controllo la patologia (è quindi preferibile **programmare la gravidanza**).

È importante **prestare attenzione alla glicemia** durante la gestazione per due ragioni (indipendentemente dal fatto di essere ammalati):

- nelle prime tredici settimane si sviluppano gli organi del feto e una glicemia troppo elevata può aumentare il rischio di malformazioni;
- dopo la tredicesima settimana, se i livelli di glicemia sono troppo elevati, il pancreas del bambino reagisce producendo più insulina; si crea così un eccesso che favorisce lo sviluppo del tessuto adiposo e il bambino nascerà più grasso (e grosso) e avrà una maggiore tendenza a sviluppare obesità negli anni successivi.

I Diabete in gravidanza:

- **tipo 1:** continuando la terapia a base di insulina, sarà sufficiente avere qualche accortezza in più nel controllo della glicemia;
- **tipo 2:** se si segue una terapia orale, i farmaci andranno sospesi e, qualora non fosse sufficiente la dieta, sarà necessario utilizzare l'insulina fino al momento del parto;



- **diabete gestazionale:**

anche una persona non diabetica può sviluppare, nel terzo trimestre, una forma di diabete dovuta alla produzione, da parte della placenta, di ormoni che contrastano l'azione dell'insulina; in questo caso **di norma è sufficiente regolare la dieta** e tenere sotto controllo la situazione. Questo diabete **scompare quasi sempre dopo il parto**, ma è bene monitorare la glicemia negli anni successivi.

Da una madre diabetica nasce un figlio diabetico?

Se soffrite di Diabete tipo 1, il rischio che il bambino sviluppi il Diabete è solo moderatamente aumentato. Se soffrite di Diabete tipo 2, la familiarità costituisce un maggiore fattore di rischio, ma, poiché si tratta di una malattia multifattoriale, **ha un ruolo determinante l'educazione del bambino**, che deve imparare a seguire una dieta corretta, a svolgere attività fisica e a mantenere un peso normale.



Glicemia

< 95 mg (ideale tra 60 e 90)
a digiuno

< 140 mg (ideale tra 90 e 130)
due ore dopo il pasto

Attenzione all'ipoglicemia:

seguite una dieta equilibrata e appena avvertite sudorazione, tremore, palpitazione o confusione mangiate subito qualcosa di dolce per ripristinare un ottimale livello di glucosio nel sangue. **Le ipoglicemie lievi non sono pericolose per il feto.**



Il centro per il benessere e la salute



CENTRO CARDIOLOGICO



CENTRO PEDIATRICO



prevenzione femminile



LABORATORIO DEL SONNO



IDROCOLONTERAPIA



DIABETOLOGIA



medical pilates



DIMAGRIMENTO METABOLICO

Human-tecar  *VelasmoothPro*
FEEL YOUR BEST GET IT FIRST



EPILAZIONE DEFINITIVA



**BIOMEDICA
TORTONESE**

convenzionato con



Centro Cardiologico
Monzino



Istituto
Europeo
di Oncologia

www.biomedicatortonese.it



Biomedica Tortonese





Biomedica Tortonese - *Il Centro per il Benessere e la Salute*

TORTONA (AL)

c.so Repubblica, 25

tel. 0131 862002

www.biomedicatortonese.it

