

Alimentazione sana e attività fisica

Una sana alimentazione e una regolare attività fisica possono contribuire a evitare che la glicemia raggiunga valori troppo alti o troppo bassi. Una dieta migliore e una maggiore attività fisica aiutano inoltre a mantenere il cuore sano, a perdere peso e ad avere più energia.

Mangiare bene con il diabete

Il tipo di alimentazione può influire sulla glicemia. È importante fare scelte sane e mangiare la giusta quantità di cibo. I pasti devono essere composti da una varietà di cibi sani che contengono proteine, grassi e carboidrati (amidi).



Una volta ingeriti, gli amidi si trasformano in zucchero.

Gli amidi semplici, come succo di frutta, latte e caramelle, possono far **umentare rapidamente la glicemia.**¹



Gli amidi complessi, come pane integrale, fagioli, mais, patate e farina d'avena, sono ricchi di fibre e fanno **umentare la glicemia più lentamente.**¹



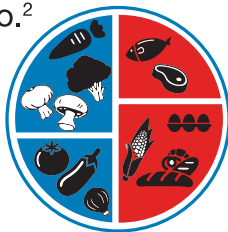
La fibra si trova anche nella frutta e nella verdura. Gli amidi complessi con molte fibre fanno bene a chi ha il diabete.

Fibra



I pasti devono contenere molte verdure e moderate quantità di proteine (carne, pesce, uova) e amido.²

La metà del piatto deve essere composto da verdure



- ◆ Scegliere amidi complessi con molta fibra, come fagioli, cereali e riso integrale
- ◆ Cercare prodotti di “grano integrale”
- ◆ Mangiare proteine con pochi grassi, come carni magre, frutti di mare, latticini a basso contenuto di grassi e fagioli
- ◆ Evitare di mangiare cibi ricchi di grassi, come burro, latte intero, olio da cucina, strutto, carne rossa e pelle di pollo perché fanno male al cuore
- ◆ Non mangiare troppi dolci, come torte, biscotti, caramelle, bibite e succo di frutta perché causano un aumento eccessivo della glicemia e fanno ingrassare
- ◆ Prestare attenzione alle dimensioni delle porzioni, ma non saltare i pasti³



Se si aspetta troppo a lungo prima di mangiare, il livello di zucchero nel sangue può abbassarsi eccessivamente; se l'intervallo tra i pasti è troppo breve o si fa uno spuntino durante il giorno, il livello di zucchero nel sangue può diventare troppo elevato.

Consumare i pasti principali a orari regolari aiuterà a controllare la glicemia. È importante mangiare dopo aver assunto insulina per assicurarsi che la glicemia non si abbassi troppo.



Misurare la glicemia 1 o 2 ore dopo il pasto aiuta a scoprire in che modo il cibo può influire sulla glicemia.

Diabete e attività fisica

L'attività fisica è una parte importante del trattamento. Una maggiore attività fisica può aiutare a ridurre la glicemia e mantenere il cuore sano. L'attività fisica può inoltre fornire più energia e aiutare a ridurre lo stress.

Scegliere un'attività piacevole e che è possibile svolgere spesso. Uno stile di vita più attivo può essere un modo semplice e divertente per mantenersi in salute!

Ecco alcune idee per aumentare l'attività fisica giornaliera:



Prendere le scale invece dell'ascensore



Camminare a piedi invece di guidare o parcheggiare più lontano dalla destinazione e camminare per raggiungerla



Pulire la casa, dedicarsi al giardinaggio, lavare la macchina o portare a spasso il cane



Danzare ascoltando la propria musica preferita



Fare sport o fare un giro in bicicletta



Fare una passeggiata in un centro commerciale

Prima di iniziare qualsiasi nuova attività, **consultarsi con il proprio medico**. Ricordarsi di controllare la glicemia prima e dopo l'attività fisica.

Quando si svolge attività fisica, non dimenticare di:⁴



Indossare scarpe e calzini di buona qualità



Riscaldarsi e rinfrescarsi prima e dopo l'attività fisica



Bere molta acqua



Portare uno spuntino o un succo da mangiare nel caso in cui la glicemia si abbassi troppo. Uno spuntino zuccherato, come caramelle, latte o frutta, aiuterà ad aumentare rapidamente il livello di zucchero nel sangue



Portare con sé un documento che attesti che si ha il diabete e riporti l'elenco dei medicinali utilizzati, specialmente in caso di diabete di tipo 1

1. Holesh JE, Martin A. Physiology, Carbohydrates. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459280/?report=printable>. Aggiornato: 1 febbraio 2019.
2. MedLine Plus. Diabetes Type 2 - Meal Planning. <http://medlineplus.gov/ency/article/007429.htm>. Aggiornato: 8 maggio 2019. Consultato: 1 giugno 2019.
3. Cleveland Clinic. Diabetes and the Foods You Eat. <http://my.clevelandclinic.org/health/articles/4094-diabetes-and-the-foods-you-eat>. Aggiornato: 3 aprile 2015. Consultato: 1 giugno 2019.
4. American Diabetes Association. Injury-Free Exercise – 11 Quick Safety Tips. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/get-started-safely/injury-free-exercise.html>. Aggiornato: 17 dicembre 2013.