

Una corretta gestione del diabete, al fine di ottenere una buona qualità di vita e ridurre lo sviluppo di complicanze, richiede:

un buon **autocontrollo glicemico**
un'**alimentazione equilibrata**
una **regolare attività fisica**

A
L
I
M
E
N
T
A
Z
I
O
N
E
E
Q
U
I
L
I
B
R
A
T
A

- Sia la **quantità** che la **qualità** dei **carboidrati (o zuccheri o glucidi)** dei cibi possono influenzare la risposta glicemica.
- I **cereali** contengono **amidi (zuccheri complessi)** e sono da preferire quelli **integrali**, perché più ricchi in fibre. Tra i cereali, è opportuno porre attenzione a quelli ad alto Indice Glicemico (innalzamento rapido della glicemia), come ad esempio il riso comune. Sono da privilegiare **pane** (di tipo comune o integrale) e **pasta**. Crackers, fette biscottate, grissini e altri prodotti da forno si possono consumare, ma attenzione: sono più ricchi in sale e grassi.
- La **frutta fresca** contiene **zuccheri semplici**, ed è un'ottima fonte di fibra, vitamine e sali minerali. Preferire frutta fresca di stagione, **2-3 porzioni suddivise nella giornata**. Attenzione, ci sono dei frutti che contengono più zuccheri rispetto ad altri, come ad esempio banane, fichi, cachi, uva e datteri.
- La **verdura** contiene fibra, vitamine e sali minerali; è bene consumarne almeno **due porzioni al giorno**, una a pranzo e una a cena, poiché la fibra in essa contenuta rallenta l'assorbimento degli zuccheri del pasto.
- I **legumi** (fagioli, lenticchie, ceci, fave, piselli) sono fonte di amido, proteine, vitamine, sali minerali e fibra. L'abbinamento cereali-legumi, ad esempio pasta e fagioli, rappresenta un piatto unico, nutrizionalmente completo.
- **Secondi piatti:**
 - **pesce:** 2-3 volte a settimana, fresco o surgelato;
 - **carne:** preferire le carni bianche (coniglio, pollo, tacchino);
 - **uova:** massimo 2 volte a settimana;
 - **formaggi:** preferibilmente freschi e in quantità moderata (100 g se freschi, 50-70 se stagionati).
- **Latte e yogurt:** da preferire parzialmente scremati o magri, rappresentano la fonte di **calcio** più facilmente assorbibile dall'intestino. Sono da consumare in quantità pari a 1-2 porzioni al giorno.
- Evitare i grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna), preferire **l'olio extravergine di oliva**, da usare a crudo. Evitare i grassi idrogenati, contenuti soprattutto nei prodotti confezionati (dolci e prodotti da forno).
- **Evitare** il consumo di **dolci** e **bevande zuccherate**: l'eccessivo consumo abituale di tali prodotti può favorire l'aumento di peso e l'insulino-resistenza.
- Bere ogni giorno **acqua**, 1,5-2 litri.
- **Variare** spesso le scelte a tavola per garantire un apporto adeguato di tutte le sostanze nutrienti.
- **Usare poco sale da cucina**, esso è infatti già presente in moltissimi alimenti. Può favorire o aggravare l'ipertensione.