

NEL CUORE DEL PAESE



Newsletter 1 – Gennaio 2020

AAA: stile di vita per il diabete cercasi

(Alimentazione, Abitudini di vita, Attività fisica)



Antonio Conti
Istituto Auxologico Italiano
Responsabile Sanitario Auxologico Meda e
Auxologico Pioltello
Coordinatore area di Cura e

Il diabete è una malattia in cui è presente un aumento dei livelli di glucosio nel sangue (zucchero; la glicemia) per un deficit della quantità e, spesso, dell'efficacia biologica dell'insulina, l'ormone che controlla la glicemia nel sangue e che viene prodotto dal pancreas. E' una malattia sempre più frequente, soprattutto nei paesi "ricchi", anche se non è trascurabile l'aumento che si osserva anche in paesi in via di sviluppo. Si pensa che nel 2030 i pazienti con diabete nel mondo saranno circa mezzo miliardo (10 volte la popolazione italiana), tanto che, nonostante il diabete non sia chiaramente una malattia infettiva, sempre di più si parla di una vera e propria epidemia. Questo drammatico aumento della frequenza con cui si os-

serva il diabete, è soprattutto a carico del diabete di tipo 2 (quello che un tempo veniva chiamato alimentare), che è la forma di diabete che più risente di uno scorretto stile di vita. Le strategie terapeutiche per questa forma di diabete dovrebbero avere delle caratteristiche quali la capacità di agire sui meccanismi che provocano il diabete, "risparmiare" insulina, migliorare il compenso glicemico, non avere effetti collaterali, avere effetti anche extra glicemici, avere un costo ragionevole. Ebbene, tutte queste caratteristiche le troviamo quando miglioriamo il nostro stile di vita.

Primo step fondamentale è una corretta Alimentazione che deve essere basata sulla dieta mediterranea: questo tipo di dieta si è mostrata superiore a qualsiasi altra dieta proposta e non è casuale che le popolazioni che si affacciano sul bacino del Mediterraneo siano tra le più longeve del mondo. Per una corretta alimentazione, che sia in grado di prevenire o concorrere a curare il diabete, è indispensabile che siano presenti carboidrati (pasta, pane,

riso, patate), meglio se a basso indice glicemico preferendo pertanto le farine integrali o grezze, devono essere presenti, in modo non eccessivo, proteine o grassi vegetali (o da pesce), abbondare in verdura e ridurre il consumo di zuccheri semplici (zucchero, dolci, bevande zuccherate). E' opportuno inoltre ridurre il consumo di alcolici (soprattutto i superalcolici). La ricerca di cibi sani, non preconfezionati o precotti e di qualità concorre a non vivere la dieta come continua rinuncia, migliorando l'aderenza dell'individuo a queste modifiche alimentari.

Un altro importante intervento sulle Abitudini di vita riguarda la cessazione del fumo che sappiamo avere effetti nocivi sulla salute, non solo per la chiara relazione con le patologie tumorali, ma soprattutto per gli effetti sull'apparato cardiovascolare. Anche l'obesità risulta essere un fattore fondamentale da correggere, così come l'ipertensione e l'aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi. Occorre ricordare che la contemporanea presenza di più fattori di rischio non porta solo a una

Rimane certo che
correggere lo **stile di vita** promuovendo una corretta **alimentazione**, la cessazione o riduzione del fumo, la lotta all'obesità ed alla eccedenza ponderale e mantenere una buona **attività fisica** non può che portare al miglioramento dello stato di salute



Si pensa che nel 2030 i pazienti con diabete nel mondo saranno circa mezzo miliardo (10 volte la popolazione italiana), tanto che, nonostante il diabete non sia chiaramente una malattia infettiva, sempre di più si parla di una vera e propria epidemia

somma aritmetica del rischio, ma ha un effetto “potenziato”, con aumento esponenziale del rischio se a queste situazioni si aggiunge il diabete. Se un paziente è affetto da diabete deve per-

ni). Deve avere una durata, un’intensità ed una frequenza adeguata: per comodità si ritiene che circa 150 minuti alla settimana (30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana) possano essere una buona strategia da suggerire alla popolazione al fine di migliorarne la salute, ricordando la necessità di procedere gradualmente ad incrementare l’attività fisica, soprattutto in soggetti non

nale, che è poi il motivo reale per cui è necessario curare il paziente con diabete.

Pensiamo che ci sia ancora molto lavoro da fare, perché, nonostante i miglioramenti delle terapie comportamentali e farmacologiche, su cui la diabetologia si è focalizzata in questi anni, è

tanto smettere di fumare, calare di peso, mantenere una buona pressione arteriosa e avere livelli adeguati di grassi nel sangue.

Il terzo intervento sullo stile di vita riguarda l’Attività fisica, a detta di molti il più efficace presidio terapeutico nel diabete. Nel corso di questi anni numerose sono le evidenze sull’importanza del movimento nel mantenere un buon stato di salute della

“abituati” a farla.

Un accenno infine alla terapia convenzionale con farmaci: in questi anni la ricerca ha portato ad un progresso notevole, tanto che allo stato attuale abbiamo numerose categorie farmacologiche diverse, ognuna delle quali vede la presenza di differenti molecole in grado di fornire al medico diabetologo la possibilità di agire in modo “sartoriale” (come un sarto

popolazione e nel ridurre la mortalità. L’attività fisica deve riguardare l’allenamento cardiovascolare con attività di tipo aerobico (camminata, bicicletta, nuoto), l’allenamento muscolare (esercizi a corpo libero o con piccoli pesi dei muscoli di maggiori dimensioni - addome, gambe, braccia), l’allenamento alla flessibilità (allungamento, stretching, flessibilità delle articolazio-

che confeziona un abito su misura) sul proprio paziente. Non c’è più, o per lo meno non dovrebbe esserci, una terapia “buona” per tutti, ma occorre identificare tipologie differenti di pazienti e quindi terapie differenti. Attualmente le terapie a disposizione non agiscono solo riducendo la glicemia, ma anche controllando e migliorando i fattori di rischio cardio-vascolare e re-

alla eccedenza ponderale e mantenere una buona attività fisica non può che portare al miglioramento dello stato di salute di una popolazione.



necessario non dimenticare che i pazienti con diabete si ammalano e muoiono di più rispetto ai soggetti che non hanno diabete. Rimane certo che correggere lo stile di vita promuovendo una corretta alimentazione, la cessazione o riduzione del fumo, la lotta all’obesità ed



LE 10 REGOLE PER LA SALUTE DEL PIEDE

Il piede diabetico è una complicanza cronica del diabete provocata dalla progressiva alterazione della microcircolazione periferica, queste regole possono essere utili anche per le persone che non sono diabetiche

CAPIRE

La perdita della normale sensibilità è la causa principale dei problemi del piede diabetico. E' quindi essenziale ricorrere a prodotti normalizzanti il trofismo neuro-epidermico (es. CAPSIPOD emulsione).

ISPEZIONARE

Osservare i piedi una volta al giorno, usando uno specchio. Verificare l'eventuale presenza di fessurazioni, vesciche, macchioline arrossate, tagli e/o ulcere. Controllare che tra le dita non vi sia un'eccessiva umidità.

LAVARE

Lavarsi i piedi una volta al giorno con acqua tiepida, utilizzando uno specifico sapone non aggressivo. Verificare preventivamente la temperatura dell'acqua, immergendovi il gomito (zona esente da neuropatia). Asciugarsi accuratamente i piedi con delicatezza, senza strofinarli..

EVITARE LE BRUCIATURE

Non usare mai strumenti riscaldanti (es. termoforo elettrico, borsa dell'acqua calda). Nel caso in cui di notte i piedi siano particolarmente freddi, indossare dei calzoncini prima di coricarsi.

PRESTARE MOLTA ATTENZIONE A CALLI E DURONI

Non usare cerotti medicati o callifughi chimici. Non intervenire con lamette da barba, bisturi, etc. Ammorbidire i calli con prodotti specifici e farli asportare solo presso Studi specializzati. Mantenere la pelle dei piedi elastica ed idratata, utilizzando prodotti specifici. Creme e lozioni non vanno applicate tra le dita dei piedi, per evitare un'eccessiva umidità interdigitale.

AVERE CURA DELLE UNGHIE

Tagliare le unghie a margini lineari, e limarle una volta al giorno, in modo da ridurre la frequenza del taglio. Consultare lo Specialista di fiducia se le unghie sono molto ispessite o difficili da tagliare.

SCEGLIERE BENE LE CALZATURE

Le scarpe devono essere comode e fornire il corretto spazio alle dita, soprattutto se deformate. Preferire le calzature in cuoio/pelle a quelle in materiale sintetico, che non consentono la normale traspirazione del piede.

INDOSSARE CORRETTAMENTE LE CALZATURE

Esaminare con cura le scarpe prima di indossarle per verificare l'eventuale presenza di corpi estranei (es. sassolini). Cambiare le scarpe durante il giorno riduce il rischio di lesioni. Non usare ortesi eccessivamente rigide nelle scarpe, perché potrebbero derivarne pericolose pressioni sulla pianta del piede. Indossare le calzature nuove per non più di un'ora di seguito, controllando frequentemente lo stato dei piedi.

USARE CALZE APPROPRIATE

Preferire i calzoncini confezionati con materiali naturali e assorbenti (es. lana, cotone). Non indossare calze con bordi elastici né giarrettiere. Evitare calze o calzoncini con cuciture in rilievo. Lavare e cambiare le calze ogni giorno.

INFORMARE

Al momento dell'acquisto, si consiglia di mettere a conoscenza del proprio stato diabetico il personale del negozio di calzature. Nel corso dei periodici controlli, riportare allo Specialista di fiducia qualsiasi manifestazione podologica osservata.



Per prevenire

il piede
diabetico è
fondamentale un
buon controllo
della glicemia e
una valida
educazione
sull'igiene del
piede



INGREDIENTI

| | |
|----------------------------------|-------------|
| Aglione | 2 spicchi |
| Uova sode | 4 |
| Cetrioli | 1 |
| Peperoni verdi (piccolo) | 1 |
| Peperoni gialli (piccolo) | 1 |
| Cipollotti | 4 |
| Tonno sott'olio | 250 g |
| Pepe nero | q.b. |
| Olio extravergine d'oliva | ½ bicchiere |
| Basilico | 10 foglie |
| Pomodori ramati | 400 g |
| Olive nere | 60 g |
| Acciughe sott'olio | 8 filetti |
| Sale fino | q.b. |



Ponete a rassodare 4 uova in un pentolino contenente dell'acqua bollente, poi lasciatele raffreddare, togliete il guscio e tagliate ognuna di esse in 4 spicchi. Lavate i pomodori, tagliate ognuno di essi in 8 spicchi, poi poneteli in una ciotola, cospargeteli con del sale e lasciateli riposare. Lavate e sbucciate il cetriolo poi tagliatelo a fettine sottili, ponetelo in una ciotola, cospargete anch'esso di sale e lasciatelo riposare. Nel frattempo mondate e lavate i peperoni, togliete il picciolo e i filamenti interni e metteteli a grigliare in forno.

Quando la pelle sarà ben abbrustolita, togliete i peperoni dal forno, togliete loro la pelle e tagliateli a striscioline. Mettetele a sbollentare in acqua salata per 4 min, poi scolatele per bene e mettetele da parte. A questo punto tagliate a pezzettini i filetti di acciughe e sgocciolate il tonno che sbriciolerete con una forchetta, poi metterli da parte. Infine mondate e tagliate a fettine sottili i cipollotti freschi (potete usare anche della cipolla di Tropea, se di stagione). Prendete un'insalatiera, mettete i pomodori, poi aggiungete i cetrioli, due spicchi di aglio (che servono solo ad insaporire

e alla fine, dopo aver ben mescolato l'insalata, toglietene) l'acciuga, i cipollotti le olive, i peperoni, il tonno poi condite con dell'olio extravergine di oliva e del pepe nero macinato al momento. Mescolate delicatamente tutti gli ingredienti e aggiustate di sale (fate attenzione a non salare eccessivamente perché le acciughe sono già molto saporite), poi distribuite sull'insalata le uova sode e qualche foglia di basilico spezzettata grossolanamente

NEWS E INFORMAZIONI UTILI

NEL CUORE DELLA SALUTE

28 febbraio 2020 ore 15:00 c/o Villa Molina

- Incontro con il Reumatologo

Seguiranno altre date e altri argomenti

UNA SERATA DEDICATA A TE

8 maggio 2020

c/o Palestra comunale Via Damiano Chiesa



24.1.2020

Arresto cardiaco un problema ancora aperto.