



Il **diabete mellito** è un disturbo metabolico che, se non curato, si traduce in un aumento del livello glicemico del sangue. Per questa ragione è noto anche come «iperglicemia».

Se ne distinguono vari tipi:

- Il **diabete di tipo 1** è caratterizzato da una secrezione d'insulina da parte del pancreas pressoché o completamente assente. L'insulina deve quindi essere somministrata regolarmente dall'esterno, tramite iniezioni o con la pompa per l'insulina. Questa forma di diabete insorge perlopiù già in età giovanile.
- Il **diabete di tipo 2** è caratterizzato da un inefficace impiego dell'insulina da parte dell'organismo o da una limitata produzione di tale sostanza. Sovrappeso, vita sedentaria e fumo aumentano il rischio di contrarre il diabete di tipo 2. Questa seconda forma di diabete è molto più diffusa della prima (80-90% dei casi).

## Raccomandazioni alimentari

Al contrario di quanto accadeva un tempo, oggi ai diabetici non viene più imposta alcuna dieta speciale. A prescindere dal tipo di diabete, è bene che seguano **un'alimentazione sana ed equilibrata** mettendo in pratica le comuni raccomandazioni alimentari. Se da un lato, infatti, è certamente opportuno che prestino particolare attenzione a quanto portato in tavola, dall'altro ciò non significa che debbano privarsi dei piaceri del palato.

A chi soffre di diabete viene consigliata una dieta varia ed equilibrata, ricca di prodotti integrali, legumi, frutta, verdura e latticini. Non è per contro necessario ricorrere a speciali prodotti per diabetici, che del resto non vengono ormai più proposti.

Per finire, i diabetici in sovrappeso dovrebbero cercare di **dimagrire**.

## Attività fisica

Poiché l'attività fisica concorre a migliorare i valori glicemici è molto importante che i diabetici facciano regolarmente del moto. Se soffrite di diabete fate perciò in modo di dedicare quotidianamente almeno **mezz'ora di tempo** a un'**attività fisica**. Potete per es. scendere dall'autobus una fermata prima di quella finale, fare una breve passeggiata dopo pranzo o prendere l'abitudine di usare le scale anziché l'ascensore.

## Carboidrati

Per chi è costretto ad assumere insulina in quantità sufficienti a coprire il consumo di carboidrati, è molto importante sapere in che misura questi ultimi sono presenti nei cibi.

Proprio dalla quantità dei carboidrati assunti dipende infatti l'entità dell'aumento della glicemia dopo mangiato.

Tra gli alimenti ricchi di carboidrati figurano:

- Zucchero, miele, dolciumi
- Paste alimentari, pane, riso, patate, mais, fiocchi di cereali
- Succhi di frutta, frutta secca

L'aumento della glicemia, tuttavia, non dipende solo dalla quantità dei carboidrati assunti, ma anche dalla qualità degli stessi e da ciò che li accompagna. La composizione delle pietanze, infatti, incide sulla rapidità con cui i carboidrati vengono assorbiti.

Ove i carboidrati vengano assunti sotto forma di **prodotti integrali ricchi di fibre** e in combinazione con **proteine** e **grassi**, per es., l'innalzamento della glicemia sarà minore e più lento.

Sostanze nutritive che impediscono l'innalzamento del livello degli zuccheri nel sangue

Rallentano l'innalzamento	Sono presenti in grandi quantità in:
Fibre alimentari	Verdura, bacche, prodotti integrali, legumi, semi di lino, crusca di frumento
Proteine	Quark, uova, pesce, carne, frutti di mare, tofu, quorn
Grassi	Burro, olio, noci, formaggio, prodotti a base di carne

## Zucchero e dolciumi

I diabetici possono senz'altro consumare **dolciumi «normali»**, tuttavia in quantità moderate, possibilmente a fine pasto, e non come spuntino.

## Informazioni sui prodotti

Nel profilo alimentare riportato sul retro degli articoli delle marche proprie Coop compaiono, tra le altre cose, il tenore di carboidrati e zuccheri per 100 g di prodotto e per porzione.

## I suggerimenti principali in breve

- Consumate **quotidianamente tre pasti principali** composti da:
  - un contorno a base di amidacei (per es. patate, riso, paste alimentari, fiocchi, legumi, pane);
  - proteine (per es. uova, latticini, tofu, carne o pesce);
  - verdure (per es. insalata mista, minestra di verdure, verdure cotte)
- Optate per **prodotti integrali** quali pane integrale, riso decorticato o paste alimentari integrali.
- Consumate **dolciumi** come dessert a fine pasto, e non come spuntino.
- Evitate possibilmente **bevande dolci** e **succhi di frutta** poiché determinano un forte nonché repentino aumento della glicemia.

Praticate un'**adeguata attività fisica** almeno per 30 minuti al giorno, in modo da migliorare i valori glicemici.

## Sapevate che...

- in caso di sovrappeso già un **dimagrimento** nell'ordine dei 3-5 kg aiuta a migliorare sensibilmente i valori glicemici?



COOP NEWSLETTER  
ERNÄHRUNG

Siete alla ricerca di idee e suggerimenti in tema di alimentazione e benessere?

Allora abbonatevi alla newsletter Coop sull'alimentazione su:  
[www.coop.ch/newsletter](http://www.coop.ch/newsletter)

## Vi servono informazioni ancora più approfondite?

Per tutte le questioni relative ai prodotti Coop è a vostra disposizione il Servizio informazioni Coop:

**Coop Info Service**  
**Casella postale 2550**  
**4002 Basilea**  
**Telefono 0848 888 444**  
[www.coop.ch](http://www.coop.ch)