

# DIABETE...

## una sfida da vincere



Il **diabete** è una **malattia metabolica** molto diffusa a livello mondiale e caratterizzata da un aumento del glucosio nel sangue per l'incapacità dell'organismo di metabolizzare in maniera corretta i carboidrati.

Esistono diverse forme di diabete:

- **diabete di tipo 1** insulino-dipendente
- **diabete di tipo 2** non insulino-dipendente
- **diabete gestazionale**

Un ruolo importante nello sviluppo del diabete di tipo 2 è svolto da **un'alimentazione sbilanciata**, ricca di grassi saturi e zuccheri semplici, e dalla sedentarietà che portano a **sovrappeso** e **obesità**.



A CURA DI:  
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria  
Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

## ALIMENTAZIONE

La dieta mediterranea, per le sue caratteristiche, rappresenta lo stile alimentare migliore nella prevenzione delle patologie cronic-degenerative

- Consuma 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, variando i colori
- Scegli pane e cereali integrali
- Utilizza spesso, almeno tre volte a settimana, i **legumi**
- Consuma almeno due porzioni di **pesce** a settimana
- Preferisci carni magre e bianche
- Bevi una tazza di latte parzialmente scremato o scremato al giorno oppure uno yogurt magro
- Assumi formaggi non più di 2 volte a settimana come secondo piatto
- Per cucinare o condire usa olio extravergine di oliva evitando i grassi “saturi” come burro, strutto, panna, pancetta, etc
- Riduci al massimo i cosiddetti **grassi “trans”, presenti in crackers, biscotti, merendine** che riportano sulle etichette la presenza di olii/grassi idrogenati/parzialmente idrogenati
- Evita le bibite dolci e i succhi di frutta
- Limita le bevande alcoliche.



## ATTIVITA' FISICA

L'**esercizio fisico, specie se aerobico**, è parte integrante del piano di prevenzione del diabete e dovrebbe prevedere almeno **30 minuti di camminata al giorno** (o altra forma di esercizio fisico) per un totale di **tre ore di movimento la settimana**.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria