



aboni associazione
biologi
nutrizionisti
italiani



ASP
AGRIGENTO

Azienda Sanitaria Provinciale
di Agrigento
Distretto di Sciacca
Ambulatorio di Diabetologia



Regione Siciliana
Assessorato Agricoltura
U.I.A. S6.17- Sciacca

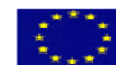


ASP
AGRIGENTO

Azienda Sanitaria Provinciale
di Agrigento
Distretto di Sciacca
Ufficio Educazione alla Salute



Associazione Culturale Pediatri
"Empedocle"
Distretto di Sciacca



**Giornata mondiale
del Diabete**

I.I.S.S. "Calogero Amato Vetrano"
I.T.A. "Calogero Amato Vetrano"
I.P.S.S.A.R. "Sen G. Molinari"
c.da Marchesa 92019 - SCIACCA (AG)

L'importanza dello stile di vita come strumento di prevenzione del Diabete Mellito Tipo 2



Dr. Matteo Pillitteri, Biologo Nutrizionista
Martedì 17 novembre 2020

PERCHÉ È STATA ORGANIZZATA QUESTA GIORNATA ?

- IL **5,3%** della popolazione italiana è **DIABETICO** di essi il 70% sono sovrappeso o obesi (tra i 2 e 3 milioni)

Il diabete è legato ai due principali fattori eziopatogenetici:

- ❑ **ALIMENTAZIONE** (si mangia di più e peggio)
- ❑ **STILE DI VITA** (aumento della sedentarietà).



LE PRINCIPALI FORME DI DIABETE

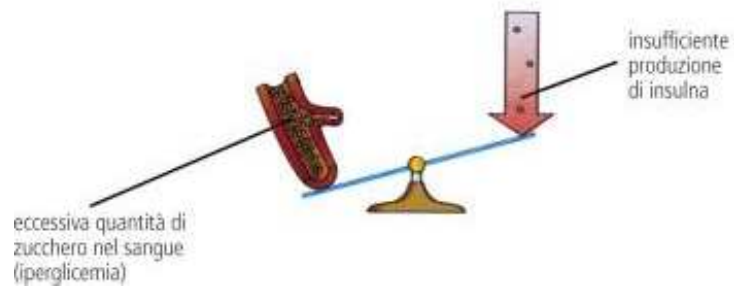
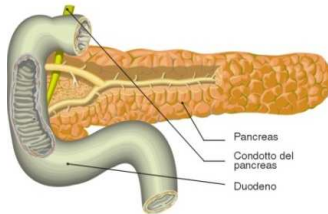
Vi sono due tipi fondamentali di diabete,
il tipo 1 e il tipo 2.



Tipo 1

5 - 10%

PANCREAS





Tipo 1

5 COSE DA SAPERE SUL DIABETE

Tipo 2



No, non è prevedibile

La causa è l'autoimmunità in soggetti predisposti (distruzione, da parte del proprio sistema immunitario delle cellule del pancreas che producono insulina)

L'inizio è improvviso, prevalentemente in giovane età

I sintomi iniziali sono subito evidenti: sete intensa, frequente bisogno di urinare (soprattutto la notte), perdita di peso rapida, stanchezza e sonnolenza fino alla perdita di coscienza

La terapia è farmacologica, solo con l'insulina fin dall'inizio

Si può prevenire?

Da cosa è causato?

Come e quando inizia?

Quali sono i primi sintomi?

Come si cura?

Si può prevenire o, comunque, se ne può ritardare l'insorgenza acquisendo stili di vita salutari

Le cause sono l'ereditarietà e gli scorretti stili di vita (obesità, sedentarietà, abuso di alcol, tabagismo,...)

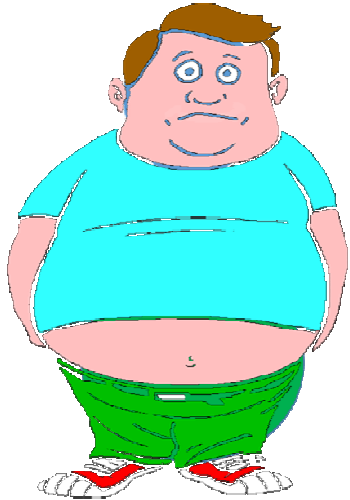
L'inizio è graduale e sfumato prevalentemente in età adulta.

I sintomi sono poco evidenti. Poi insorgono sete intensa, frequente bisogno di urinare, perdita di zuccheri nelle urine (glicosuria), aumento dell'appetito, senso di affaticamento, vista sfocata.

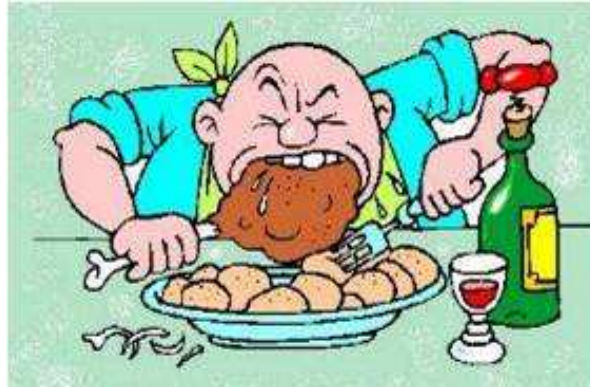
La terapia è basata sulla correzione degli stili di vita scorretti e sull'eventuale di terapia farmacologica, solo con anti diabetici orali

DIABETE: FATTORI DI RISCHIO

Sei a rischio se.....



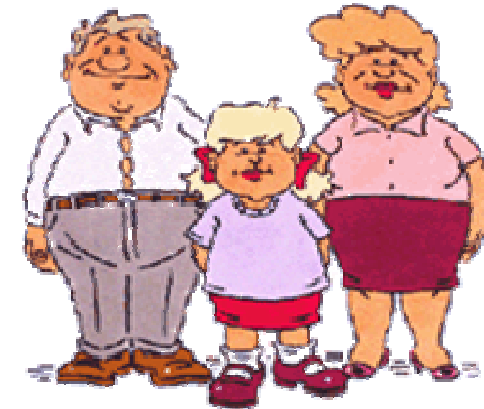
Sei obeso o sovrappeso



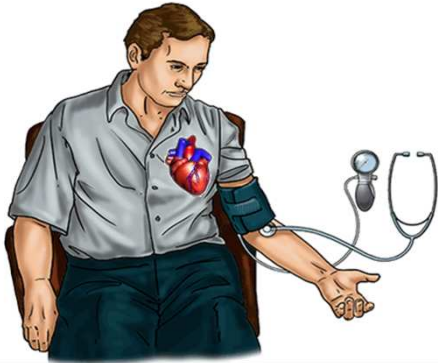
Segui una alimentazione non corretta



Conduci una vita sedentaria



Hai una familiarità di 1 per il Diabete di tipo 2



Sei iperteso o hai avuto una malattia cardiovascolare



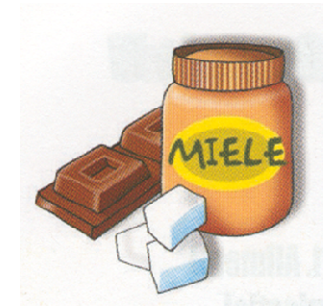
Hai partorito un neonato di peso > 4 kg o hai avuto il diabete in gravidanza

Fino all'**80%** dei casi il diabete di tipo 2 è **prevenibile** con l'adozione di uno **stile di vita sano**

ERRORI DELLA MODERNA ALIMENTAZIONE

○ Troppi zuccheri (soprattutto zuccheri semplici)

		Femmine	Maschi
Zuccheri	WHO: < 10 %	< 50 g	< 58 g



25



25



30



35



40



49,5

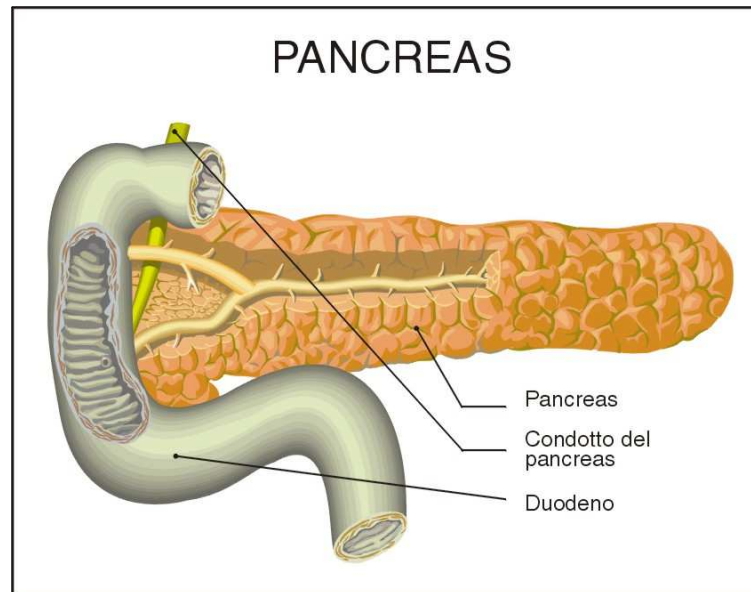


IL LAVORO DEL PANCREAS

+ Zuccheri

+ Glicemia

+ Insulina



In Italia si stima che negli ultimi 10 anni la popolazione di giovani con diabete di tipo 2 è raddoppiata, arrivando a interessare circa 150.000 soggetti. *(EASD 2019)*





SOVRAPPESO



OBESI



Medie Nazionali

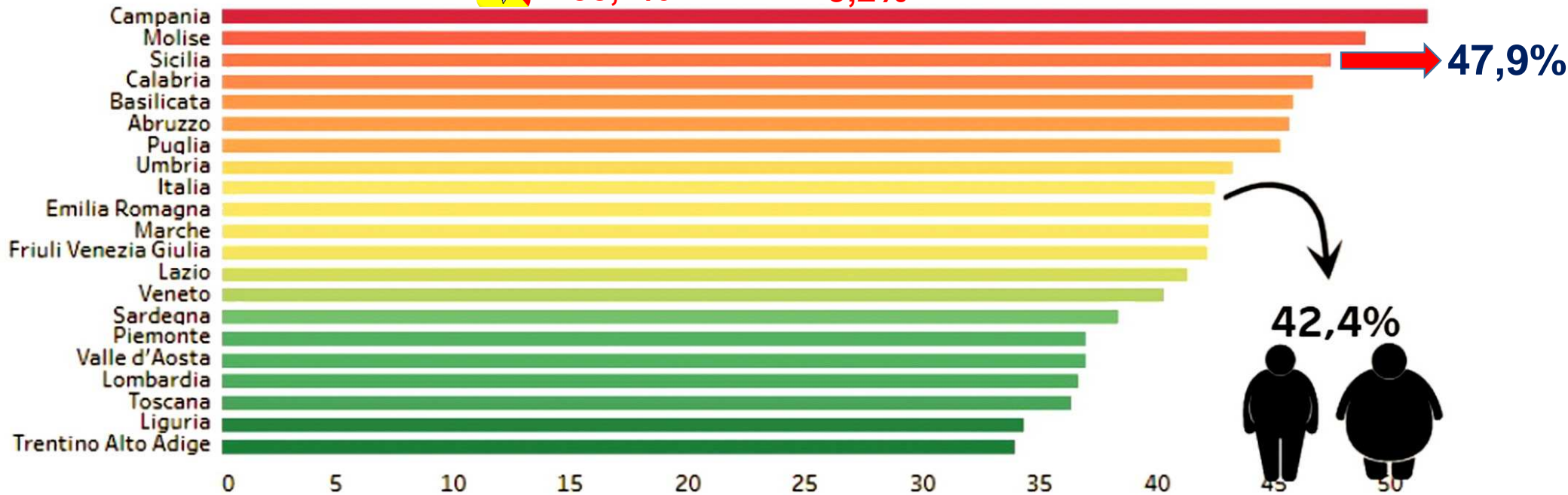
31,7%

10,7%



38,7%

9,2%



➤ In Italia il **12,5%** dei ragazzi tra i 5 e i 19 anni è **obeso** e il **24,3%** è in **sovrappeso**.

La Sicilia tra le regioni con il più alto numero di diabetici.

In Sicilia il **6,0%** della popolazione si dichiara diabetico e nella nostra regione c'è una prevalenza dell'obesità infantile e del diabete superiori rispetto alla media nazionale.

N° DI PERSONE CHE DICHIARANO DI ESSERE DIABETICHE **304.456**

POPOLAZIONE **5.074.261** abitanti
PALERMO **674.435** abitanti

STRUTTURA DELLA POPOLAZIONE

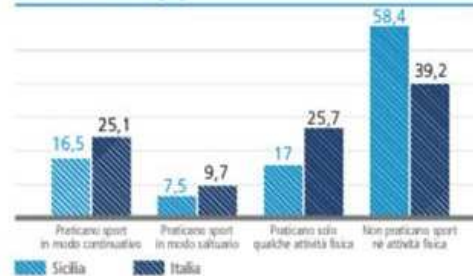


La Sicilia è una delle regioni più giovani d'Italia, con una età media di 42,9 anni (44,4 anni la media nazionale). Tuttavia, è la penultima regione in Italia in quanto ad aspettativa di vita (79,8 contro 80,6 di media nazionale per i maschi e 83,9 contro 85 per le femmine)

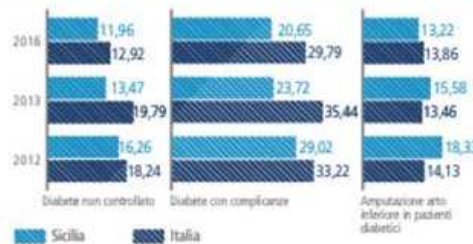
PERSONE CHE DICHIARANO DI ESSERE DIABETICHE



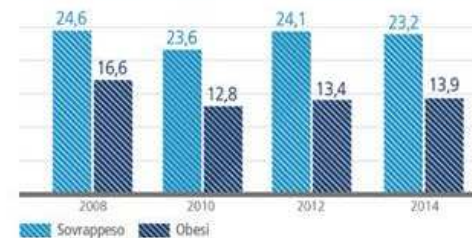
ATTIVITÀ FISICA (%)



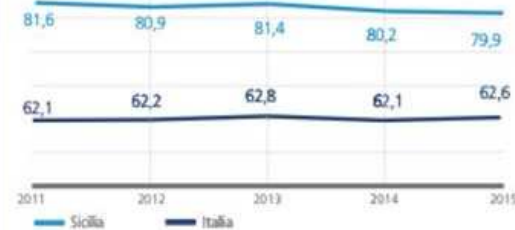
TASSI DI OSPEDALIZZAZIONE PER 100.000 ABITANTI



BAMBINI 8-9 ANNI SOVRAPPESO E OBESI (%)



CONSUMO DI FARMACI ANTIDIABETICI (DDD/1.000 abitanti/die pesate)



TASSI STANDARDIZZATI DI MORTALITÀ PER DIABETE (maschi e femmine x 100.000)



Quando mangi CARBOIDRATI



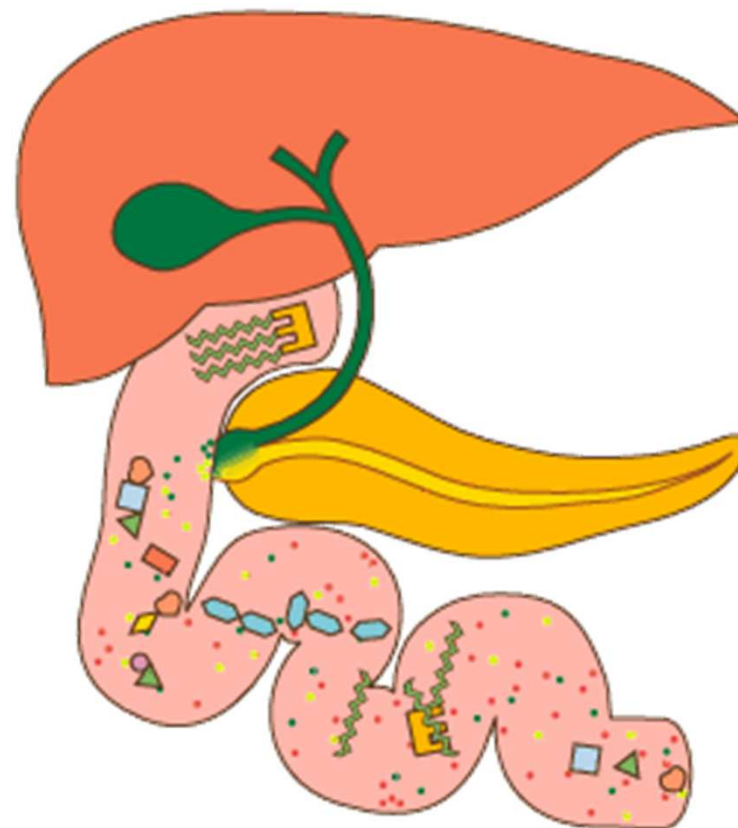
Diventano un tipo di zucchero che si chiama

GLUCOSIO

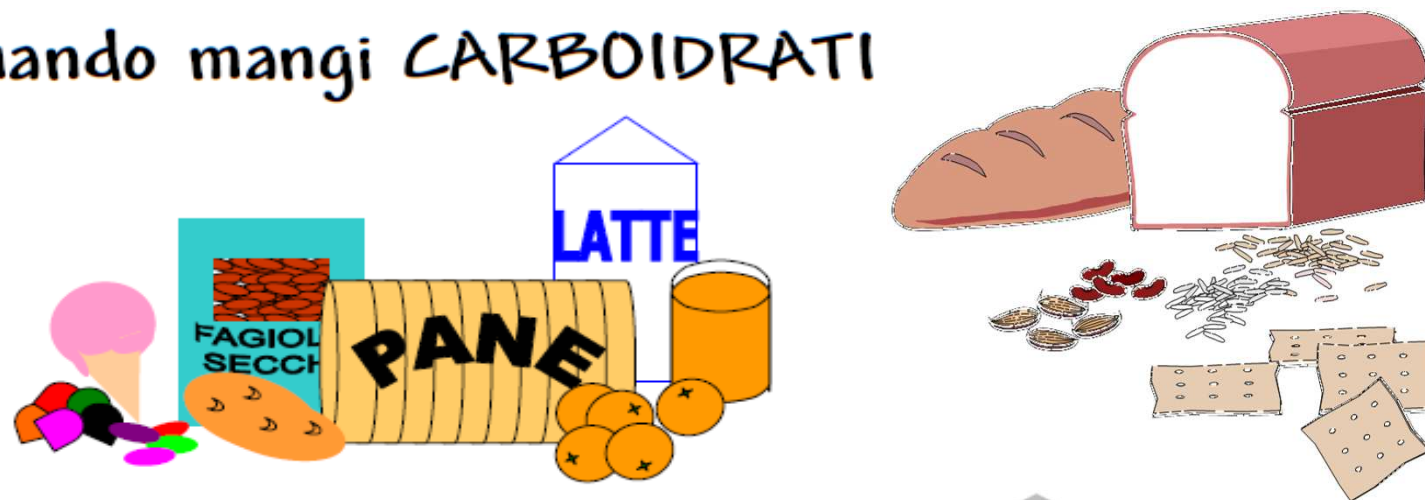
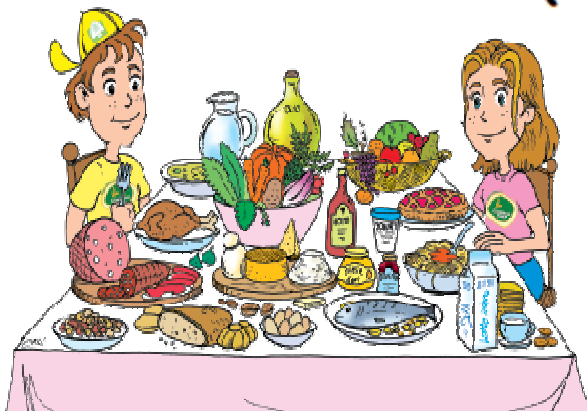
che viene assorbito nell'intestino

Il glucosio entra nel sangue.

Viaggia verso le cellule



Quando mangi CARBOIDRATI



Il pancreas produce

insulina

(il pancreas e' un organo situato dietro lo stomaco)

CELLULE

CELLULE

CELLULE

L' insulina permette al glucosio presente nel sangue di entrare nelle cellule.

Il glucosio dentro alle cellule produce

ENERGIA

IL RUOLO DELL'INSULINA



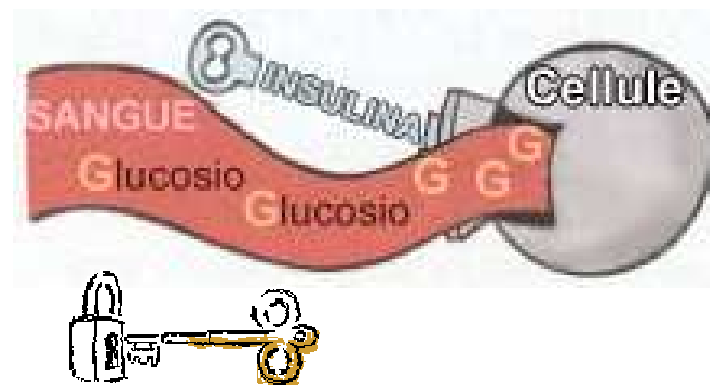
Per spostare il glucosio dal sangue alle cellule, serve l'insulina prodotta dal pancreas. Quando mangiamo, gli zuccheri provenienti dagli alimenti passano nel sangue. Subito dopo il pasto quindi, la quantità di glucosio nel sangue aumenta,

ma :

Se l'insulina fa bene il suo lavoro, allora, mano a mano che lo zucchero viene trasferito alle cellule per produrre energia, i valori di glicemia nel sangue diminuiscono.



L'insulina è la chiave che apre le cellule per consentire l'ingresso dello zucchero.



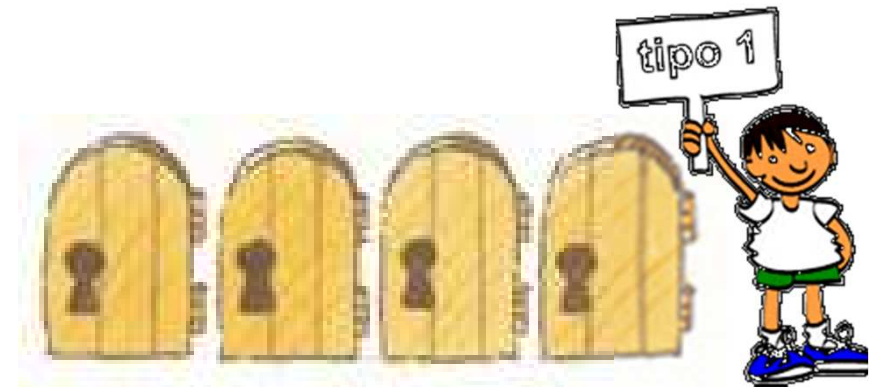
IL RUOLO DELL'INSULINA

Se immaginiamo l'insulina come una chiave ecco cosa può succedere:

- ***Non ci sono "chiavi" in circolazione.***

Ovvero il nostro organismo non produce insulina. Le porte d'accesso alle cellule non si possono aprire.

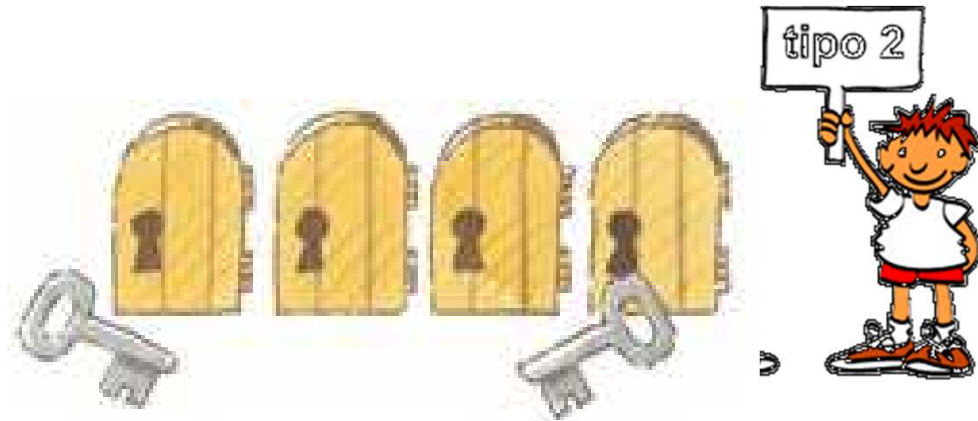
Questo è il caso del **diabete di tipo 1**.



- ***Ci sono poche "chiavi"***

Il nostro corpo produce insulina, ma solo in quantità ridotta. Non tutte le porte si possono aprire.

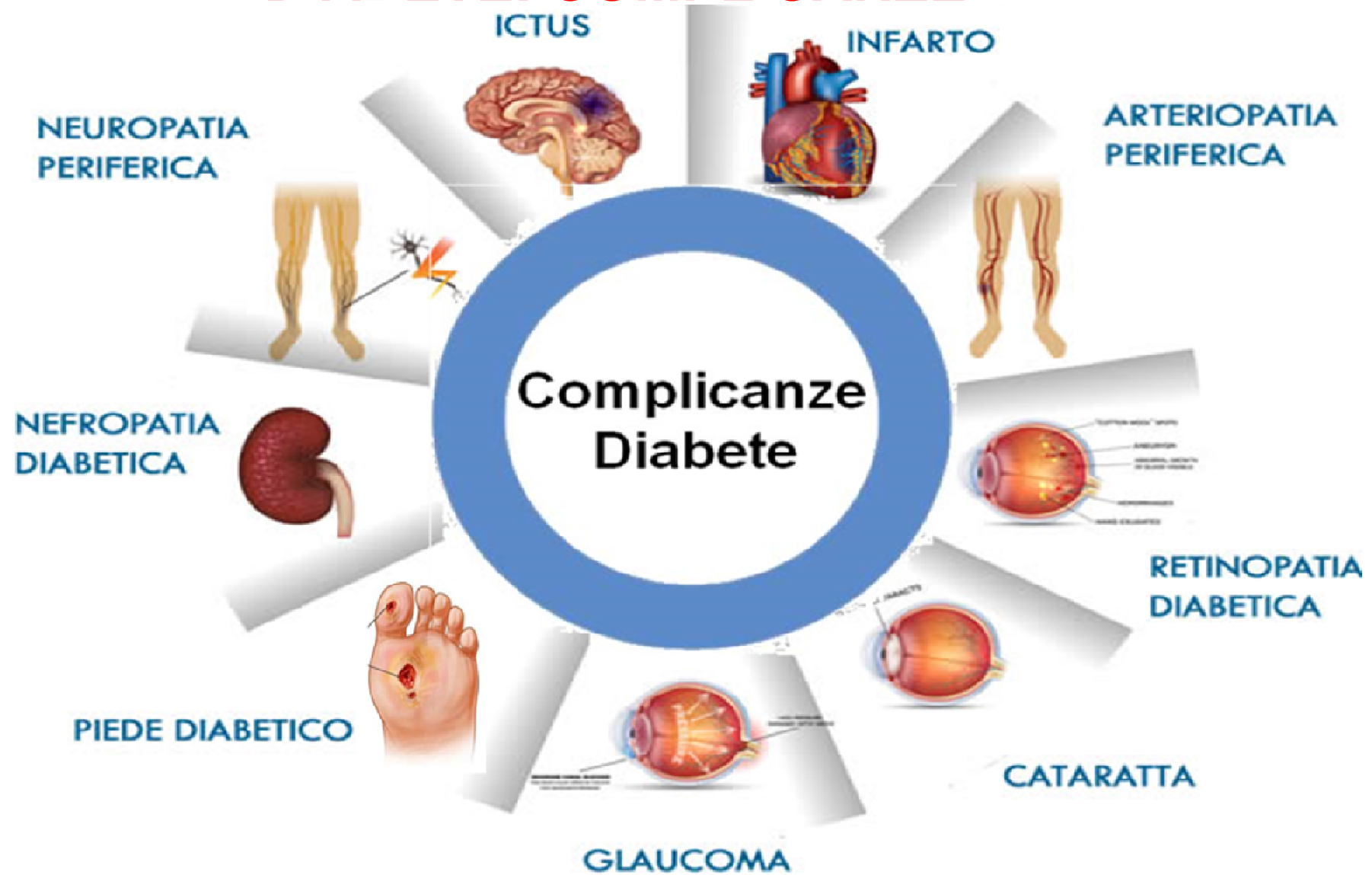
Questo è il caso del **diabete di tipo 2**.



DIABETE: QUALI SONO I SEGNALI D'ALLARME?



DIABETE: COMPLICANZE



COSA FARE E COSA NON FARE



È possibile influenzare la storia naturale del **Diabete** sia in termini di prevenzione primaria che di prevenzione delle complicanze evitando il **sovrappeso** e svolgendo un'**attività fisica** regolare

COSA FARE E COSA NON FARE

Modifiche dello stile di vita

Attività fisica regolare, Dieta equilibrata valorizzando la **Dieta Mediterranea**



COSA NON FARE



**Alimenti ricchi
di carboidrati**



➤ **Mangiamo troppo**

➤ **Mangiamo male**

➤ **Mangiamo in fretta**

➤ **Mangiamo tardi..**

COSA FARE E COSA NON FARE



EFFETTI DELL'ATTIVITÀ FISICA



Patologie croniche



Mortalità dei soggetti attivi



Colesterolo HDL



Pressione arteriosa



Glicemia



Rischio cardio-vascolare

Preserva la massa ossea



AI FINI DEL CONTROLLO GLICEMICO I CARBOIDRATI ASSUNTI SONO I PRINCIPALI RESPONSABILI DELL'AUMENTO DELLA GLICEMIA

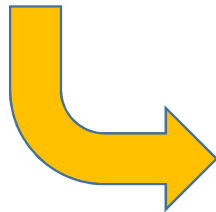
**Ma.....conosciamo i cibi che contengono i
CARBOIDRATI?**



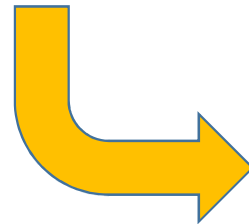
COME È POSSIBILE SEGUIRE UNA DIETA EQUILIBRATA?

È necessario **conoscere** gli alimenti, cioè le cose che mangiamo, per **dosarli** e **combinarli** nel migliore dei modi

Conoscere



Dosare



Combinare



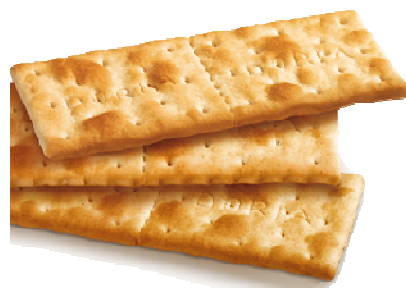
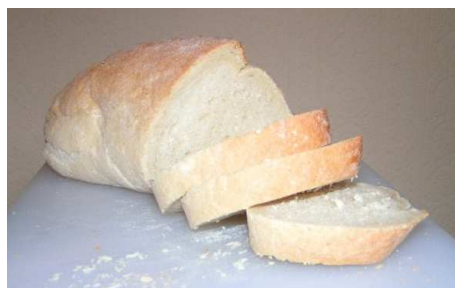
RAFFINAZIONE DELLA FARINA BIANCA



Simbolo di un progresso economico e tecnologico che **non** ha tenuto conto della salute degli esseri umani.

ALIMENTI RAFFINATI CHE INNALZANO VELOCEMENTE LA GLICEMIA

- Farine raffinate doppio zero (tipo 00)
- Pane bianco, pane per tramezzini
- Biscotti, pasticcini, crackers, grissini, brioche, ecc.



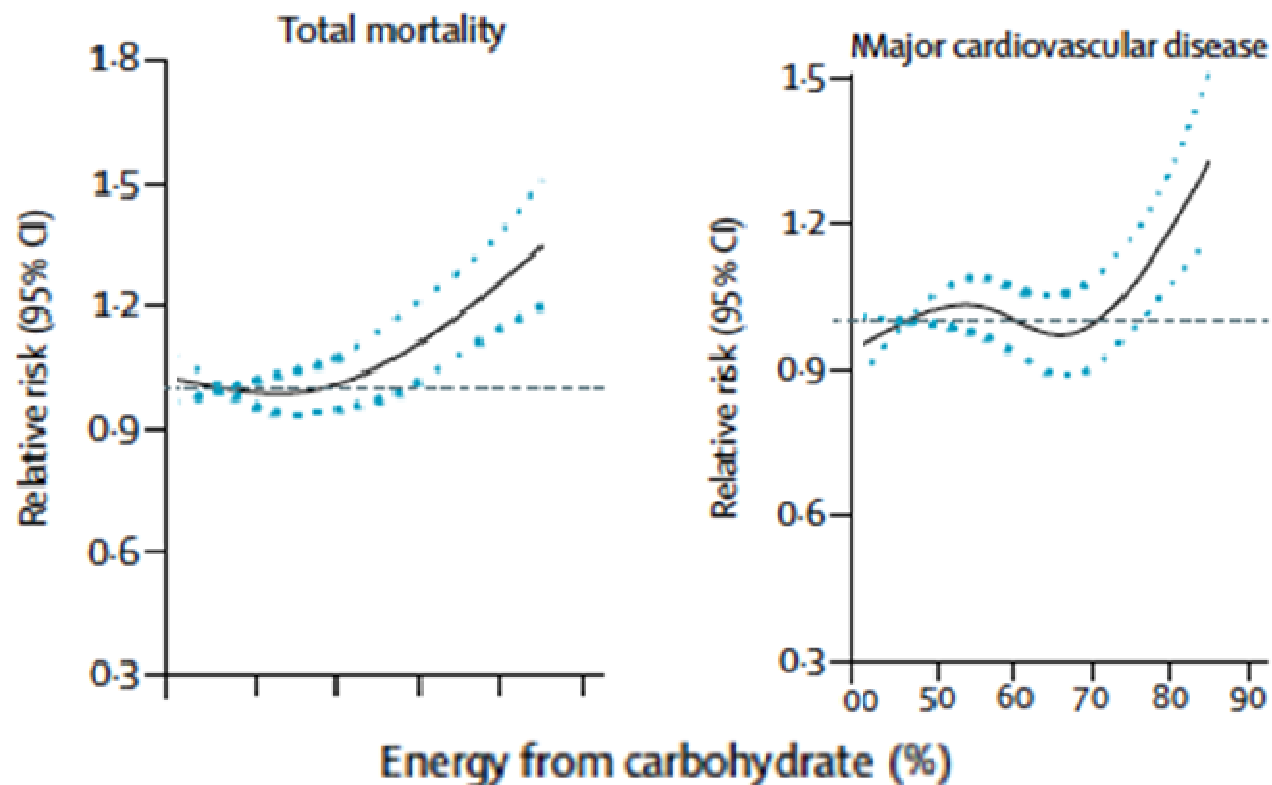
PER LA SALUTE DEL CUORE MENO CARBOIDRATI

Studio PURE

THE LANCET

Volume 376 - Number 9734 - Page 5-66 - July 3-5, 2010 www.thelancet.com

Lo studio PURE ha evidenziato che le diete con la più alta percentuale di carboidrati rappresentati, in media, il **77%** delle calorie giornaliere, sono associate ad un aumento del **28%** del rischio di decesso rispetto alle diete in cui i carboidrati costituiscono solo il 46% delle calorie. Al contrario, le diete con assunzione più elevata di grassi (35% delle calorie giornaliere) sono associate a un rischio di decesso inferiore del 23%.



GIORNATA TIPO

Colazione, circa 15%kcal TOT	
Brioscina o cornetto al bar	CARBOIDRATO
Fette biscottate farcite con..... o caffè zuccherato	CARBOIDRATO

CARBOIDRATI

FABBISOGNO GIORNALIERO DI CARBOIDRATI 55%

Carboidrati semplici: sono tipici dei dolci, per esempio il saccarosio, il comune zucchero (ma anche miele, marmellata, cioccolata, dolciumi)

Carboidrati complessi: per esempio gli amidi (pane, pasta, polenta, cereali e derivati, legumi e frutta farinosa come castagne) e le fibre (cellulose, pectine)

Gli ZUCCHERI si trovano in:

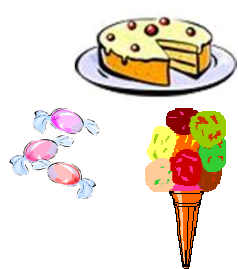
Frutta



Miele



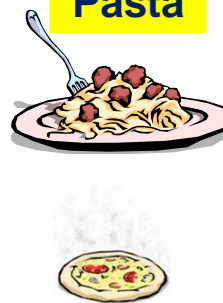
Dolci e gelati



Gli AMIDI si trovano in:



Pasta



Pane



Riso



Patate



Fette biscottate



Tutti i carboidrati influenzano direttamente la glicemia con una rapidità, intensità e durata (*indice glicemico*) che dipendono dalla velocità della loro digestione.

DOVE SI TROVANO I CARBOIDRATI?



100%



90%



80%



75%



40%

DOVE SI TROVANO I CARBOIDRATI?



20-30%



60-70%



60%



85%



60%

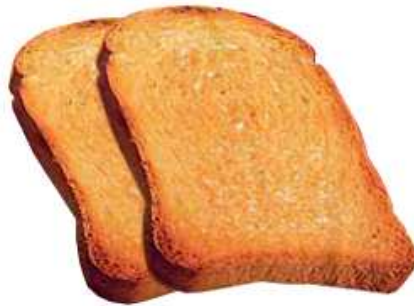


60%

DOVE SI TROVANO I CARBOIDRATI?



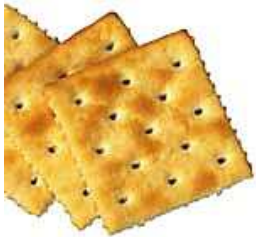
80%



80%



80%



80%



80%



60%



70%

DOVE SI TROVANO I CARBOIDRATI?



50%



90%



60%



6-20%



28,3%



20%

DOVE SI TROVANO I CARBOIDRATI?



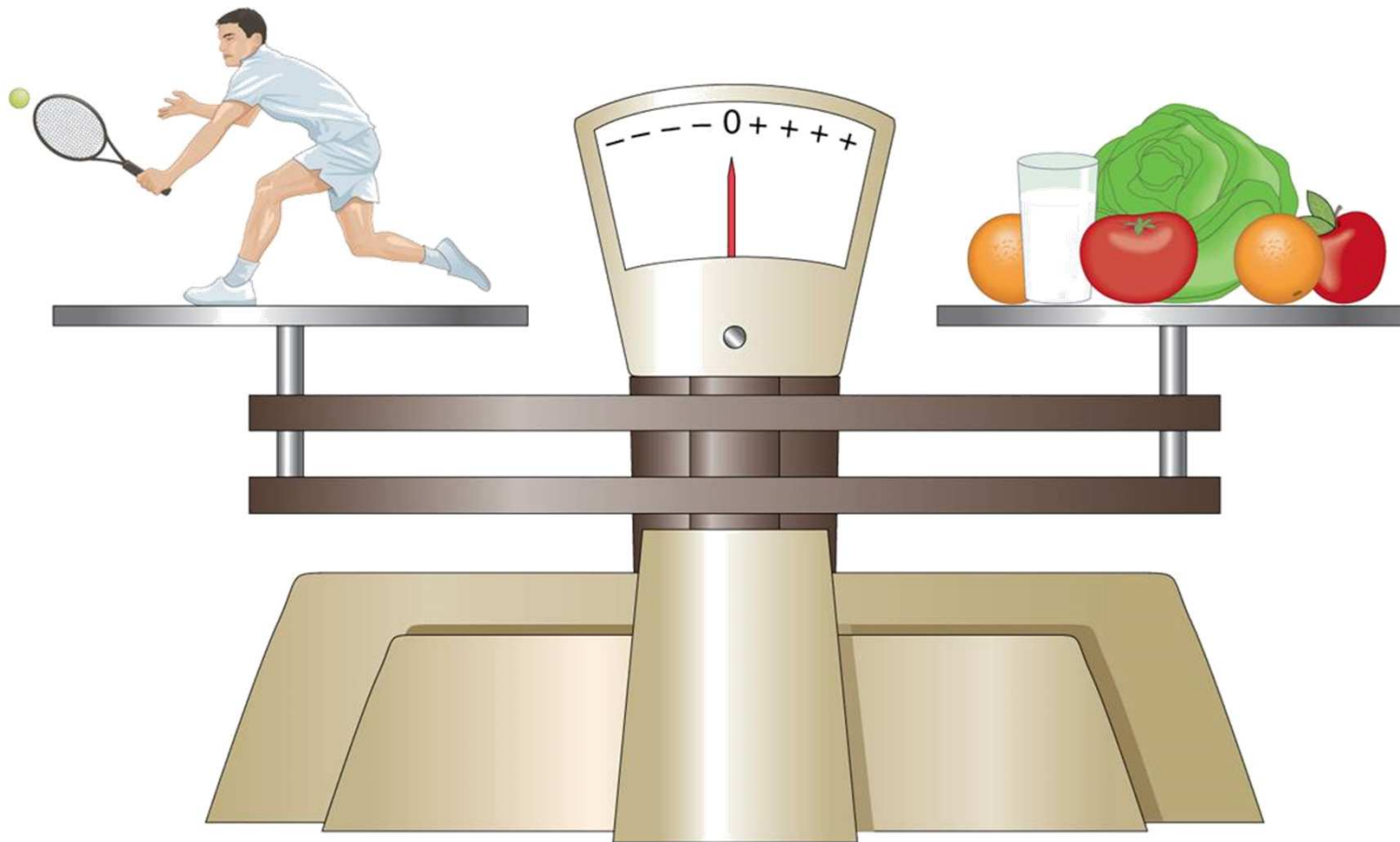
13%



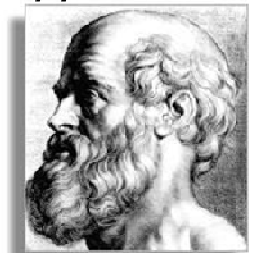
15%



10-30%



Ippocrate



460-377 a.C.

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute”

abni associazione
biologi
nutrizionisti
italiani



Azienda Sanitaria Provinciale
di Agrigento
Distretto di Sciacca
Ambulatorio di Diabetologia



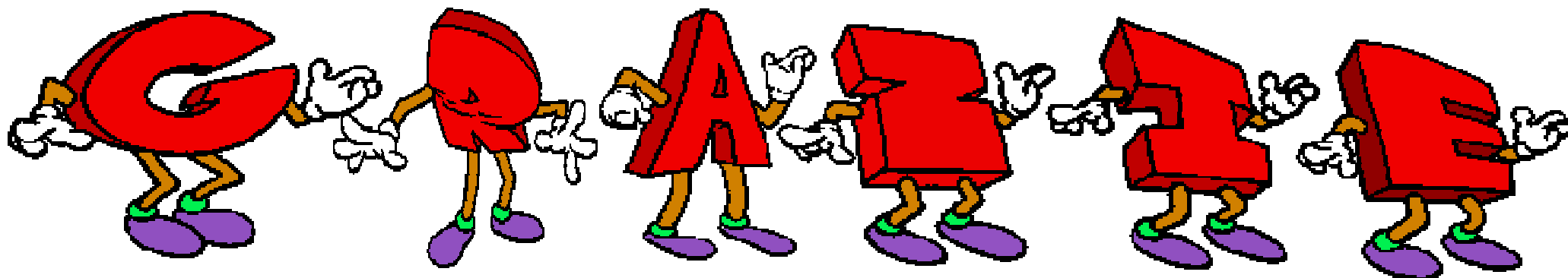
Regione Siciliana
Assessorato Agricoltura
U.I.A. S6.17- Sciacca



Azienda Sanitaria Provinciale
di Agrigento
Distretto di Sciacca
Ufficio Educazione alla Salute



Associazione Culturale Pediatri
"Empedocle"
Distretto di Sciacca



per l'attenzione

Dr. Matteo Pillitteri. Biologo Nutrizionista

Martedì 17 novembre 2020