

Diabete e alimentazione

Come mangiare in modo equilibrato nella vita quotidiana – con o senza diabete.

Diabete – cosa fare

L'alimentazione è un aspetto fondamentale nella gestione del diabete. Oltre ad avere un impatto diretto sulla glicemia, influenza anche numerosi altri processi metabolici e sul peso corporeo.

Un'alimentazione equilibrata aiuta a mantenere stabile la glicemia, a evitare le ipoglicemie e le iperglicemie e, in caso di sovrappeso o obesità, a perdere peso.

In questo opuscolo troverà informazioni e consigli pratici che la aiuteranno a **prendersi in tema di alimentazione e diabete**. L'opuscolo non sostituisce una consulenza nutrizionale personalizzata. Poiché l'alimentazione adatta varia notevolmente da persona a persona, **consigliamo una consulenza nutrizionale con uno specialista riconosciuto**. Se dispone di una prescrizione medica, i costi di questa prestazione sono assunti dalla sua assicurazione.

Movimento e peso corporeo sano

Oltre all'alimentazione, anche **l'esercizio fisico regolare** contribuisce in modo importante a uno stile di vita sano e ha effetti positivi sul diabete, perché aiuta a regolare la glicemia e migliorare la sensibilità insulinica. Il movimento è essenziale per aumentare la massa muscolare: **una maggiore massa muscolare favorisce una migliore risposta dell'organismo all'insulina.**

Non è difficile integrare il movimento nella vita quotidiana: ad esempio, si può allungare un po' il percorso quando si deve imbucare una lettera. **Nell'insieme** sono consigliate almeno **30 minuti di allenamento della resistenza e della forza alla settimana**, distribuite preferibilmente su più giorni, per mantenere stabile la glicemia. È particolarmente utile fare un po' di movimento di intensità da lieve a moderata dopo i pasti, ad esempio una breve passeggiata. **Ogni minuto di attività conta.**

Come dimostrato, il dimagrimento porta benefici a coloro che sono in condizione di sovrappeso o obesità. **Già un lieve dimagrimento può concorrere a migliorare l'evoluzione della regolazione della glicemia.** Per perdere peso occorre modificare le abitudini alimentari, cosa che non si avviene con una modifica dell'apporto giornaliero di calorie. L'obiettivo non è soltanto dimagrire, ma anche mantenere il peso raggiunto. Ciò presuppone una modifica lungo termine del comportamento alimentare e dell'abitudine al movimento, senza tuttavia doversi imporre divieti o fare rinunce.

→ **L'attività fisica favorisce la regolazione della glicemia e migliora la sensibilità all'insulina.**



Pianificare i pasti



Tre pasti regolari al giorno – colazione piuttosto moderata, un pasto e una cena – aiutano l'organismo a mantenersi in equilibrio. Non è necessario cucinare tutti e tre i pasti: anche piatti freddi o cibi crudi contengono preziosi nutrienti per l'organismo. È importante includere il più possibile gli alimenti, in modo da assumere anche quantità adeguate di vitamine, minerali (ad es. magnesio, calcio) e oligoelementi (ad es. ferro, zinco). Il «modello del piatto» aiuta a

imporre un pasto principale equilibrato. Il piatto viene suddiviso mentalmente in quattro sezioni: per due quarti, cioè una metà, contiene verdure/insalata ed eventualmente un po' di frutta, e per ciascuno dei due quarti restanti contiene alimenti ad alto contenuto proteico e contorni amidacei. È importante che siano presenti, nel giusto rapporto, i cosiddetti macronutrienti, ovvero **proteine, carboidrati e grassi**. Nelle prossime pagine esaminiamo più in dettaglio questo punto.

Carboidrati

I carboidrati sono importanti fonti di energia per i nostri muscoli e il nostro cervello. La quantità necessaria dipende dal dispendio energetico e varia da persona a persona. Chieda a uno specialista del team diabetologico quale sia la porzione giornaliera di carboidrati ottimale nel suo caso. Oltre alla quantità, anche il tipo di carboidrati fa la differenza, perché alcuni possono causare un rapido aumento della glicemia. Soffermiamoci brevemente sui carboidrati principali e sul loro effetto.

Carboidrati semplici

I carboidrati semplici vengono assimilati molto rapidamente dall'organismo perché passano velocemente dall'intestino al sangue. Se da un lato l'organismo ottiene quasi istantaneamente l'energia necessaria, dall'altro si verifica un brusco aumento della glicemia. Sono carboidrati semplici ad esempio lo **zucchero, il miele, i succhi di frutta, i dolci e le bevande zuccherate.**

Carboidrati complessi

Per essere assimilati, i carboidrati complessi devono essere dapprima scissi nell'intestino, se possibile. Questo passaggio rallenta l'assorbimento nel sangue, con un aumento meno ripido della glicemia rispetto a quello indotto dai carboidrati semplici.

I carboidrati sono importanti fonti di energia per i nostri muscoli e il nostro cervello.

La fibra alimentare è presente soprattutto **nelle patate, nei legumi, nel granturco e nei cereali integrali.** A seconda della composizione dell'alimento, l'organismo è in grado di metabolizzarlo più o meno velocemente: ad esempio, l'amido contenuto nelle patate è disponibile più rapidamente, quello dei legumi più lentamente. In questi alimenti contengono molte fibre alimentari. **Le fibre alimentari** o anche semplicemente fibre sono poco o difficilmente assimilabili, pertanto rallentano l'assorbimento dei carboidrati nel sangue e inducono un senso di sazietà prolungato. La Società Svizzera di Nutrizione (SSN) raccomanda un'**assunzione giornaliera di almeno 30 g.** Segue una carrellata degli alimenti ricchi di fibre.

- Prodotti integrali (se possibile con chicchi interi)
- Legumi (lenticchie, fagioli, piselli)
- Frutti di bosco
- Verdura/insalata



Proteine

Le proteine forniscono all'organismo soprattutto importanti costituenti, i cosiddetti amminoacidi. Per l'organismo è importante assimilare quanti più diversi tipi possibili di amminoacidi. Per questo occorre **bilanciare la quantità di proteine vegetali e animali.**

Le proteine contribuiscono anche a rallentare il passaggio dei carboidrati nel sangue e inducono più rapidamente un senso di sazietà. L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) raccomanda un apporto giornaliero di proteine di **0.83-1.2 g per chilogrammo di peso corporeo**. Il fabbisogno aumenta con l'età, tipica

in presenza di disturbi della funzionalità renale l'apporto di proteine deve essere ridotto. Le proteine vanno preferibilmente assunte ad ogni pasto e **distribuite nel corso della giornata**. Esempi di fonti proteiche sono:

- Carne e pesce (di origine animale)
- latticini (di origine animale)
- Legumi (di origine vegetale)
- Uova (di origine animale)
- Tofu e seitan (di origine vegetale)

Per l'organismo è importante assimilare quanti più diversi tipi possibili di amminoacidi.



Grassi

I grassi sono fonti di energia e aiutano ad assorbire le vitamine liposolubili (A, D, E, K). Non hanno un impatto diretto sulla glicemia e **ne rallentano l'aumento se consumati insieme ai carboidrati**. Sono da prediligere gli acidi grassi insaturi, presenti negli oli vegetali, nel pesce grasso, nella frutta secca e nei semi.

È consigliabile ridurre il consumo di **acidi grassi saturi**, che sono contenuti ad esempio nella carne grassa, nel burro, nella panna, negli insaccati e in molti prodotti di lavorazione industriale, e che possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari.

In generale, occorre evitare di consumare grandi quantità di grassi per le fonti proteiche possono contribuire all'aumento di peso. Un grammo di



Bevande

A prescindere dal diabete, è importante bere a sufficienza. Per le persone sane ciò è essenziale, perché una carenza di liquidi fa aumentare la glicemia. Occorre bere ogni giorno almeno

→ Una carenza di liquidi fa aumentare la glicemia

1.5–2 litri di acqua o di bevande non zuccherate. Se si pratica sport o ci si

Il grasso contiene il doppio delle calorie rispetto al consumo di proteine o di carboidrati. A causa della statura e del livello di attività, gli adulti dovrebbero consumare circa **45–80 g di grassi al giorno**, pari all'incirca a due cucchiaini di olio di alta qualità, come olio di colza o di olive, 10–20 g di materia grassa animale (ad es. burro) e 15–30 g di frutta secca o semi (secondo la SSN).

In caso di diabete, occorre aumentare l'apporto di liquidi: come regola generale, circa 0.5 litri ogni ora di attività sportiva. Contrariamente alla cattiva nomea di caffè e tè, se ne possono bere tranquillamente 4–5 tazze al giorno. **Attenzione, tuttavia, ai succhi di frutta**, che spesso nascondono grandi quantità di zucchero e contengono solo una piccola parte delle fibre del frutto originario, causando così un forte e rapido aumento della glicemia.

Buono a sapersi



- Componendo un pasto principale in modo ottimale in base al modello del piatto, oltre a puntare a una curva glicemica ideale, si prevengono gli attacchi di fame fino al pasto successivo.



- I latticini come il latte, lo yogurt, lo quark e il formaggio sono preziose fonti di nutrienti (in particolare di calcio); per questo motivo si dovrebbero consumare **1-2 porzioni al giorno di prodotti non zuccherati**. Va tuttavia tenuto presente che sia il latte che lo yogurt contengono lattosio, che è uno zucchero.



- I **legumi** sono veri e propri superalimenti, o superfood in inglese. Ricchi di proteine e fibre, possono essere preparati in molti modi: provare per credere!



- Anche se, per le persone senza diabete, lei può bere alcol in quantità moderate, usando però cautela perché questa sostanza può causare escursioni glicemiche. Come la birra, i cocktail, i liquori e gli alcopop contengono molti carboidrati aggiuntivi, mentre il vino e lo spumante sono notevolmente meno ricchi. Consigliamo particolare cautela se si è in terapia insulinica a causa dell'**ipoglicemia tardiva**, che appunto può presentarsi anche 12 ore dopo il consumo di alcol, quindi anche durante il sonno notturno. Prima di coricarsi, è bene controllare la glicemia: **dovrebbe essere leggermente aumentata (oltre a 10,0 mmol/l)**.



- Gli **alimenti ultraprocessati** come pizze surgelate, piatti pronti, salsicce, sostituti della carne e bevande analcoliche contengono spesso molti zuccheri e grassi e pertanto dovrebbero essere preferibilmente evitati.



- Al posto dello zucchero sono disponibili cosiddetti **sostituti dello zucchero**, che in misura minore la glicemia e pertanto vanno presi in considerazione durante la dieta insulinica. D'altra parte, vi sono anche dolcificanti che contengono carboidrati. In linea generale, tuttavia, si dovrebbe meglio evitare il sapore dolce.



- **Masticare bene** affina i processi digestivi e, insieme a un'alimentazione consapevole e senza distrazioni, favorisce il senso di sazietà. Si raccomanda una buona **igiene dentale**.

GI/GL

Indice glicemico (IG) e il **carico glicemico (CG)** sono termini spesso utilizzati in relazione al diabete e all'alimentazione. L'indice glicemico indica la velocità con cui un alimento causa un aumento della glicemia. Il carico glicemico integra questo valore tenendo conto anche della dimensione tipica di una porzione. Questi indici aiutano a orientarsi nella scelta degli alimenti e delle porzioni, ma in definitiva per la curva glicemica è determinante la composizione dell'intero pasto (modello del piatto).

Suggerimenti per ricette equilibrate e gustose

Il diabete non deve necessariamente privare del piacere della buona cucina. Vediamo alcuni esempi di piatti a basso impatto glicemico:

Colazione

Versare **200 g** (per persona) di **quark magro** o **skyr** in una ciotola. Aggiungere una manciata di frutti di bosco freschi o congelati (ad es. mirtilli), **2 cucchiaini di avena** e **1 cucchiaino colmo di semi di chia**. Mescolare, cospargere generosamente una **manciata di frutta secca** (ad es. mandorle) e cospargere con la ciotola.

Ca. 33 g di carboidrati per porzione



Pranzo/cena

Pietanza principale – Crostata di mele (2 porz.): stendere **una confezione di pasta al farro per torta** (disponibile nei grandi catene alimentari come Migros, Coop o Aldi e nei negozi Reformhaus) su una teglia rivestita di carta da forno. Con una forchetta, bucare la pasta e cospargervi sopra **3 cucchiaini di mandorle grattugiate**. Le **mele**, tagliarle a fettine sottili e distribuirle sulla pasta. Cospargere uniformemente sulle mele **2 cucchiaini di cannella**. Sbattere **3 uova** e impastare con **2 dl di latte** e **2 cucchiaini di semi di lino** tritati e versare il composto sopra la crostata a 200 °C per circa 30 minuti nella parte inferiore del forno.

Antipasto – zuppa di verdure (2 pers.): mentre la crostata cuoce nel forno, tagliare a dadini **150 g di verdure** (zucca, cipolla, **una manciata di fagiolini e 1 peperone**). Scaldare **1 cucchiaino di semi di girasole** in una piccola padella, far saltare brevemente le verdure, quindi aggiungere **1.5 dl di brodo**. Coprire la padella con un coperchio e far cuocere la zuppa a fuoco lento per circa 12 minuti. Nel frattempo tagliare a pezzetti **1 piccolo pomodoro** e aggiungerlo alla zuppa insieme a **5 g di fagioli bianchi** sgocciolati (mezza scatola). Lasciar cuocere per 5 minuti, infine aggiustare con **cumino, pepe e prezzemolo** o altri erbe aromatiche.

Ca. 36 g di carboidrati per porzione

Fonte: Metternich von Wolff, K. (2025). Rezept für Weisskohl-Topf mit weissen Bohnen. Diabetes-Anker, 73(3), 22.



Antipasto – Insalata (2 pers.): lavare e preparare **due manciate** di insalata. Mescolare il succo di mezzo limone con **2 cucchiaini di olio d'oliva**, **1 cucchiaino di panna acida** e **un po' di senape di Digione** e condire a piacere con sale, pepe ed erbe aromatiche. Aggiungere l'insalata e disporre in due ciotole.

Piatto principale – Bolognese (2 pers.): scaldare a ebollizione circa **2 litri di acqua** e aggiungere **170 g di spaghetti integrali**. Far cuocere gli spaghetti a proprio gusto, poi scolarli. Soffriggere in una padella **100 g di macinato di manzo o granulare di soia** e aggiungere **circa 200 g di cipolla** (adattarsi a carote, peperoni, zucchine tagliati a cubetti), o anche più se lo si desidera. Aggiungere **1 cipolla tritata**. Aggiungere **2 dl di brodo vegetale** e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Versare poi **1 scatola di pomodoro** e **1 scatola di pelati** (400 g) e far cuocere finché la salsa non si addensa. Aggiustare con sale e pepe e aggiungere a piacere erbe aromatiche. Disporre in due piatti e guarnire con **1 cucchiaino di formaggio grattugiato**.

Ca. 66 g di carboidrati per porzione



Tramite il codice QR potete trovare interessanti video di cucina con altre ricette.

Conta dei carboidrati

Aumento della glicemia
forte moderato lieve/nulla

La conta dei carboidrati (CC) aiuta a stimare i carboidrati contenuti in un alimento e indica il peso in grammi che occorre consumare di quell'alimento per assumere 10 g di carboidrati digeribili. Nella tabella seguente è riportato un quadro di massima della conta dei carboidrati. Per indicazioni più precise o specifiche su un prodotto, la invitiamo a rivolgersi al suo dietologo.

Quantità	Latticini	Verdure	Quantità	Alimenti dolci e salati
2 dl	Latticini (1-2 porzioni al giorno)	Granturco, piselli, pasta di soia, rape rosse	1/3	Crostatina di fragole
180 g	Latticini (1-2 porzioni al giorno)	Verdure (1-2 porzioni al giorno)	15-20 g/una barretta	Cioccolato
65 g	Yogurt (1-2 porzioni al giorno)	Verdure (1-2 porzioni al giorno)	5 pz.	Orsetti gommosi
Quantità	Contorni amidacei	Quantità	5 pz.	Orsetti gommosi
20 g	Pane (con farine miste), panino di Sals, treccia di pane, pane di granturco	150 g	1 pz.	Stambella
25 g	Pane integrale	100 g	1 pz.	Ghiaccio Rakete
50 g	Pasta integrale (cotta)	ca. 70 g	20 g	Coca-Cola original
15 g	Cornflake, fiocchi d'avena	50 g	1/8	Patatine
60 g	Patate	ca. 20 g		Pizza surgelata (intera)
35 g	Patate fritte	1 dl		Hamburger/cheeseburger
50 g	Legumi			

La tabella è basata sul sistema di valori in 10 grammi (Teuscher, A/Teuscher-Sick, P/Mathez, E; Stiftung Ernährung und Diabetes, Berna, 2006, 10a edizione) ed è stata integrata con dati tratti dall'opuscolo «Carboidrati – dove e quanti?» di diabetesbern e diabetesvizzera.

Piramide alimentare con consumo giornaliero raccomandato dei gruppi di alimenti

Aumento della glicemia
forte moderato lieve/nulla



Dove si possono ottenere ulteriori informazioni?

È possibile rivolgersi al proprio medico oppure a un consulente diplomato dell'associazione per il diabete più vicina. Le prestazioni di tutti i nostri consulenti sono riconosciute dalle casse malati della Svizzera.

www.diabetesvizzera.ch

Diabete Ticino

Tel. 091 826 26 78
info@diabeteticino.ch

diabetecentralesuedest

Tel. 091 210 25 00
info@diabeteszentralesuedost.ch

Le seguenti aziende sono partner della nostra piattaforma informativa, sostengono pertanto l'importanza di un'informazione del paziente facilmente comprensibile e promuovono la competenza.



straZeneca

axapharm
Ihr Schweizer Gesundheitspartner



Lilly

MediService
by Redcare



A. MENARINI
Pharma

meridol



SANDOZ

sanofi



www.diabetesvizzera.ch
Conto per le donazioni: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in
switzerland