

# Stammi Bene

## I consigli del medico



## IO DIABETICO? (PARTE 2)



di **Luca Barbacane**,  
medico di famiglia  
Martellago

*Per stare lontani dal diabete serve una saggia quanto semplice prevenzione, che è possibile ed è perfino facile. Non serve essere talebani...*

La scorsa settimana abbiamo preso confidenza con il diabete di tipo 2, quello più comune, che colpisce il 5% della popolazione. Abbiamo scoperto come può essere diagnosticato, qual è la funzione del pancreas e quale il ruolo dell'insulina, a quali sintomi prestare attenzione.

Ci siamo lasciati con una domanda: come riesco a capire che sto diventando "sordo", cioè resistente, all'insulina?

Semplice: ho un po' di pancetta? Ho smesso di fare attività fisica? Mi concedo spuntini e dolcetti, specie nel pomeriggio o, ancor peggio, dopo cena?

Mettere su qualche chilo di troppo, smettere di fare sport e concedersi snack fuori pasto devono far scattare qualche campanello d'allarme.

Per evitare la resistenza all'insulina e di ritrovarmi all'improvviso diabetico, insomma, la prevenzione passa innanzitutto nel prendermi cura del mio stile di vita!

Come? Molto semplicemente già riprendendo a camminare, a passo sostenuto, almeno 30 minuti al giorno (meglio se 40-45), per almeno 5 giorni alla settimana (meglio 7 su 7). Poi potranno arrivare anche la palestra, la piscina o quant'altro, ma da oggi cominciamo a camminare!

Prevenire il diabete comporta ovviamente anche la cura dell'alimentazione. Ma tranquilli: non significa vivere in dieta perenne, né tanto meno cancellare i dolci

dalla nostra vita. Bisogna solo avere qualche semplice attenzione: prediligere pane, pasta, crackers integrali, aumentare l'assunzione di fibre, cioè di verdure, meglio se all'inizio dei pasti, ridurre la quantità di condimenti e di cibi ricchi di grassi.

E poi ancora: eliminare l'assunzione inutile di calorie sotto forma di eccessive dosi di bevande zuccherate o alcoliche. Un buon bicchiere di vino a pasto è più che sufficiente, da nessuna parte sta scritto che lo spritz debba essere bevuto tutti i giorni, le arcinote bevande gassate hanno sempre fatto bene solo a chi le produce.

Occhio, poi, alla nostra circonferenza addominale! Cibo giusto e attività fisica inevitabilmente la ridurranno, tanto quanto la nostra glicemia a digiuno.

Stare lontani dal diabete, dunque, attraverso una saggia quanto semplice prevenzione, è possibile ed è perfino facile. Non serve essere talebani, non dobbiamo metterci in clausura alimentare per tutta la vita: un pranzo luculliano o un'ottima cena possiamo benissimo continuare a concederceli ogni tanto, perché – ricordiamocelo – sono le abitudini quotidiane che ci salvano, o ci condannano, a seconda dei casi, non le eccezioni o le salutarie gratificazioni.

Contro il diabete, basta davvero tanto poco. E così, senza di lui, avremo certamente una vita... più dolce!

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE  
DEI MEDICI CHIRURGHI E  
DENTISTI ODONTOSTOMATOLOGI  
DI VENEZIA

