



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

#302SALUCDR

LA PAGINA

## DELLA SALUTE



# Le armi contro il diabete: ogni giorno attività fisica e una sana alimentazione

«Il diabete è una malattia subdola che, se trascurata, può portare a gravi invalidità permanenti. Occorre uno stile di vita sano a cominciare dall'infanzia ed è necessario considerare con attenzione la qualità della dieta. Negli ultimi dieci anni, rispetto alla popolazione generale, i diabetici

ci sono passati dal 2,5% del totale al 5%: il raddoppio ha portato ad avere circa 30mila persone ammalate nella nostra provincia». Anna Vittoria Ciardullo, medico responsabile del Centro di diabetologia dell'Azienda UsI di Modena dà utili consigli e informazioni per scongiurare la malattia.

**Dottressa Ciardullo, che cos'è il diabete?**

«Quando mangiamo, una parte del cibo si trasforma in glucosio - uno zucchero - che ha il compito di fornire energia alle cellule del nostro corpo. L'insulina, che invece è un ormone prodotto dal pancreas, aiuta il glucosio a fissarsi nelle cellule. Nel diabete cosiddetto "mellito" una insufficiente produzione di insulina porta a un aumento della glicemia, cioè a un accumulo eccessivo di glucosio nel sangue. In questo caso, i diabetici devono iniettarsi regolarmente l'insulina. Si tratta di una malattia seria che colpisce il 3-5% della popolazione italiana e può portare, se trascurata, a invalidità o anche alla morte. Un secondo tipo di diabete, invece, è legato all'incapacità delle cellule di elaborare appropriatamente l'insulina che viene prodotta. E' il diabete più comune e i fattori di rischio sono quelli citati più volte nelle interviste in questa pagina: il sovrappeso e la vita poco attiva. Esiste anche una forma di diabete, detto gestazionale, che si manifesta in alcune donne durante la gravidanza e spesso scompare dopo il parto. Può essere rischioso per il feto e necessita di trattamento clinico».

**Come ci si accorge di avere il diabete?**

«È importante scoprire al più presto la malattia tenendola così sotto controllo per evitare le possibili gravi complicanze. Si fa una diagnosi di prevenzione chiamata "alterata glicemia a digiuno" che precede anche la fase di cosiddetto "pre-diabete" (o "intolleranza al glucosio") e serve a identificare le persone che, pur non avendo ancora né il pre-diabete né il diabete, devono comunque intensificare le strategie di prevenzione, soprattutto attraverso la dieta e l'esercizio fisico. Si tenga presente che l'Organizzazione mondiale della sanità ha considerato che nel 2025 il diabete sarà una pandemia».

**Quali i sintomi?**  
«I più frequenti riguardano la visione offuscata, l'aumento della sete e della fame, un maggior bisogno di urinare, sensazione di stanchezza e spossatezza, infezioni ricorrenti della pelle, delle gengive e delle vie urinarie, secchezza e prurito della cute, improvvisa perdita di peso,

**Quando si può introdurre la carne fresca nello svezzamento?**

«La carne può essere introdotta nella prima pappa come liofilizzato di carne, che è la forma in assoluto più digeribile, poi dal 5°-6° mese come omogeneizzato di carne e dal 7° mese come carne fresca, cotta a vapore e frullata o tritata finemente».

**Quale carne dare ad un bambino al di sotto di 1 anno?**



lenta guarigione dalle ferite, formicolio e perdita di sensibilità dei piedi».

**Quali invece i fattori di rischio più importanti?**

«Per il diabete di forma più comune riguardano l'età, l'avere più di 45 anni, essere obesi o in sovrappeso, essere troppo sedentari, avere familiari con il diabete, essere donne che hanno sofferto di diabete in gravidanza. È opportuno che le persone che hanno almeno uno di questi fattori di rischio si rivolgano al proprio medico curante per controlli periodici».

**Cosa bisogna fare per pre-**

nare a passo svelto o andare in bici per 30 minuti cinque giorni a settimana. E' poi necessario mantenere un buon controllo della glicemia, ossia dello zucchero nel sangue, perché ciò aiuta a ridurre le complicazioni gravi che possono colpire il cuore, i reni, gli occhi, i nervi e i vasi sanguigni. Per dimagrire, lo raccomando sempre ai pazienti, occorre evitare il fai-da-te. La dieta dovrà essere povera di cibi grassi, ma ricca di cibi che contengono fibre presenti nelle verdure, legumi, frutta e grano integrale. Questi consigli tutti li possono trovare nell'opuscolo "l'Abc del diabete" prodotto dalla Regione Emilia-Romagna insieme all'associazione italiana diabetici (Fand)».

**Lei ha sott'occhio tutta la situazione modenese, quali sono i numeri?**

«Negli ultimi dieci anni, rispetto alla popolazione generale, i diabetici sono passati dall'essere il 2,5% del totale al 5%: il raddoppio ha portato ad avere circa 30mila persone ammalate nella nostra provincia, mentre a Carpi sono 2500».

**Si possono riassumere i consigli per un sano stile di vita.**

«Il decalogo consiglia di consumare pochi dolci e zuccheri raffinati (preferire cibi integrali), mantenere il peso-forma e non appesantirsi troppo nell'età adulta, fare 30 minuti al giorno di esercizio fisico regolare, mangiare almeno 5 porzioni al giorno di verdure e frutta, consumare regolarmente cereali e legumi come lenticchie, fagiolini, fagioli, ceci, piselli, non superare due bicchieri piccoli di vino al giorno per gli uomini e uno per le donne, consumare preferibilmente pesce e carni bianche, limitare i grassi di origine animale e il sale da cucina, preferire cibi cotti a vapore, bolliti, al forno, al cartoccio o in umido». (Stefano Luppi)



La dottoressa Anna Vittoria Ciardullo è la responsabile del Centro di diabetologia e aterosclerosi dell'ospedale di Carpi, Azienda UsI di Modena

**venire e successivamente trattare la malattia?**

«Attualmente, purtroppo, non esiste un modo certo di prevenire il diabete di tipo cosiddetto giovanile (quello insulino-dipendente), mentre il diabete cosiddetto comune può oggi essere controllato e anche prevenuto. Le azioni preventive di maggiore utilità sono la perdita di peso, anche minima, nelle persone in sovrappeso, accompagnato da un regolare esercizio fisico: utile per esempio cammi-

## IN PILLOLE

«Nello svezzamento introduciamo i vari tipi di carne gradualmente, prima tacchino, agnello, coniglio, poi intorno al 6° mese manzo, cavallo, pollo, vitello e maiale. Dal 7° mese anche prosciutto cotto senza polifosfati e dal 10° mese prosciutto crudo ben

sgrassato».

**Quando introdurre il pesce nello svezzamento?**

«Il pesce può essere introdotto a partire dall'8° mese, sotto forma di omogeneizzati o fresco, cotto a vapore e sminuzzato. In ogni caso non dare mai pesce crudo e sempre per motivi igienici, è meglio evitare i crostacei e i molluschi nei primi 2 anni di vita».

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

## L'OPINIONE

### CON IL TANGO NON S'INVECCHIA

di Maria Grazia Coronas \*

«Così si balla il tango, sentendo sul viso il sangue che sale a ogni battuta». Così cantava Randal nel 1942.

La condivisione dell'energia che scaturisce dal ballo crea un legame tra le persone e, soprattutto in tarda età, determina un coinvolgimento psico-fisico capace di dare ristoro alla mente e vitalità al corpo. In particolare il tango si candida ad essere la danza più adatta per apportare benefici neurologici a una fascia d'età ultra sessantenne.

Le caratteristiche che lo rendono idoneo sono riconducibili al suo ritmo sostenibile, alle sue dinamiche in cui si susseguono movimenti piccoli e veloci. Una ricerca della McGill University di Montreal sottolinea gli effetti positivi del tango nel migliorare e conservare alcune funzioni cognitive, rallentando l'insorgere di malattie degenerative della memoria.

I benefici neurologici del tango sono ben decritti dalla neurologa dell'ospedale Bellaria di Bologna, Lilia Volpi: «Negli esseri umani è stato individuato un particolare sistema neuronale coinvolto nei processi di apprendimento definito sistema dei neuroni a specchio, perché i neuroni che lo costituiscono si attivano non solo quando noi stessi compiamo un'azione, ma anche quando la vediamo compiere da altri. Tale sistema sta alla base della capacità di imitare e imparare tramite l'osservazione. E' stato dimostrato che la sola osservazione di una sequenza di passi di danza attiva la stessa catena neuronale di quando tale sequenza è messa in pratica. Diventa quindi intuitivo come un'attività motoria quale il ballo e il tango in particolare (che si basa su movimenti speculari tra i due ballerini), da un lato mantenga 'allenato' un sistema neuronale che sta alla base dell'apprendimento motorio, dall'altro stimoli la capacità empatica basandosi sui messaggi subliminali derivati da postura, gestualità ed espressione facciale. Nel tango questa capacità consente di stabilire tra i due ballerini ed in particolare nella donna, la sintonia necessaria a rispondere adeguatamente e con la giusta rapidità a sequenze motorie non concordate, creando una situazione emotiva molto intensa che va a stimolare i centri cerebrali del piacere e della gratificazione».

Il legame scientifico tra danza e benefici a livello neurologico, in persone con problemi legati alla perdita della memoria, è così esplicito dalla neurologa: «In alcune patologie neurologiche, si presuppone vi sia un funzionamento deficitario del sistema dei neuroni a specchio». Nei balli di coppia, e specialmente nel tango, i movimenti di uno accompagnano quelli dell'altro, attivando una dialettica di movimenti sincronizzati che stimolano i processi neurologici dell'apprendimento. Poiché questo è supportato dalla memoria, lo sviluppo dell'uno equivale ad utilizzare i circuiti che rinforzano l'altra. Inoltre, l'effetto benefico della socializzazione e della musica facilitano l'apprendimento e rendono ancor più piacevole l'esperienza della danza. Un invito a lasciarsi coinvolgere dalle atmosfere del tango e della danza utili al benessere psicofisico di ogni età.

\* StarMEGLIO Ausl Bologna e Imola

## IL TEST

### Diabete, alimentazione e stili di vita

1) Quali sono i fattori di rischio per il diabete?

- Età superiore ai 45 anni
- Sovrappeso
- Sedentarietà
- Familiarità
- Diabete in gravidanza
- Tutti i precedenti

2) E' importante l'alimentazione per la prevenzione e il trattamento del diabete?

- Si
- No
- Non so

3) E' importante l'esercizio fisico regolare per la prevenzione e il trattamento del diabete?

- Si
- No
- Non so

4) E' importante fare attenzione a non ingrassare per la prevenzione e il trattamento del diabete?

- Si
- No
- Non so

5) Quali fra questi alimenti fanno bene nella prevenzione e nel trattamento del diabete?

- Burro
- Olio extravergine di oliva
- Pane integrale
- Legumi
- Salumi
- Uova
- Pesce azzurro
- Formaggio
- Non so

#### Risposte giuste:

- Se tutti o alcuni di questi fattori sono presenti la persona è a rischio di sviluppare il diabete.
- Una corretta alimentazione riduce quasi del 60% il rischio di sviluppare il diabete.
- Una leggera attività fisica, come 20-30 minuti al giorno di marcia o bicicletta, riduce quasi del 60% il rischio di sviluppare il diabete.
- Perché il sovrappeso e l'obesità sono i principali fattori di rischio per sviluppare il diabete.
- b + c + d + g L'olio di oliva è ricco di grassi monoinsaturi che sono dei potenti antiossidanti; il pane integrale contiene fibre vegetali che migliorano la funzionalità dell'intestino; i legumi contengono fibre idrosolubili che riducono l'assorbimento di zuccheri e grassi alimentari; il pesce azzurro è ricco di grassi insaturi del tipo omega-3 che migliorano il metabolismo e la terapia delle malattie croniche e infiammatorie.