



## ***Salute - Diabete, sano stile di vita fondamentale per prevenire e curare la malattia***

**Rimini - 02 mag 2023 (Prima Notizia 24) Dieta varia ed equilibrata e 150 minuti a settimana di attività fisica.**

In Italia sono cinque milioni le persone con diabete e sei milioni quelle con obesità, due condizioni tra le quali esiste una stretta correlazione ed entrambi responsabili di gravi malattie croniche non trasmissibili che portano ad un alto numero di decessi e di anni vissuti in cattiva salute, quali i tumori e le malattie cardiovascolari. L'adozione di un corretto stile di vita, imperniato su di un'alimentazione equilibrata e sull'esercizio fisico quotidiano, è fondamentale per prevenire e trattare il diabete di tipo 2. Uno stile di vita non adeguato è strettamente correlato all'obesità o al semplice eccesso di peso, che nel nostro Paese interessa più di 25 milioni di persone: il 46% degli adulti, pari a oltre 23 milioni di persone, e il 26,3% tra bambini e adolescenti di età compresa tra i 3 e i 17 anni, pari a 2 milioni e duecentomila persone. Il rapporto congiunto dell'OMS e dell'OCSE "Step up! Affrontare il peso dell'insufficiente attività fisica in Europa" evidenzia che, con un aumento dell'attività fisica a 150 minuti a settimana, si eviterebbero nella UE 11,5 milioni di nuovi casi di malattie non trasmissibili entro il 2050, tra cui; 3,8 milioni di casi di malattie cardiovascolari; 1 milione di casi di diabete di tipo 2; oltre 400.000 casi di diversi tumori. In Italia il costo dell'inattività fisica è stimato a 1,3 miliardi di euro nei prossimi 30 anni. I principali gruppi di alimenti che devono invece essere presenti ogni giorno per garantire una dieta equilibrata sono: almeno 5 porzioni di frutta e verdure, privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre; alimenti ricchi di amido, come cereali, pane, pasta, patate o polenta, contenenti carboidrati complessi che forniscono energia al corpo in maniera graduale; cibi proteici, quali carne, privilegiando quella magra, pesce, uova, legumi o latticini, limitando il più possibile insaccati, salumi ed affettati; grassi da condimento, con un consumo contenuto, dando la preferenza all'olio d'oliva e contenendo i grassi di origine animale. Carboidrati complessi e proteine devono essere presenti ad ogni pasto per garantire un corretto apporto energetico. Il consumo quotidiano di acqua, infine, deve essere pari ad almeno 2,5 litri al giorno. Questi temi verranno trattati in tre diverse sessioni all'interno del forum multidisciplinare "Panorama Diabete – Prevedere per prevenire", promosso dalla Società Italiana di Diabetologia alla Fiera di Riccione dal 21 al 24 maggio. Il 23 maggio alle ore 11 nella sala Polissena A si terrà la discussione "Una ricetta per l'esercizio?", condotta da Stefano Balducci dell'Università "La Sapienza" di Roma, con gli interventi di Paolo Moghetti e Federico Schena dell'Università di Verona, Massimo Sacchetti dell'Università "Foro Italico" di Roma, la senatrice Daniela Sbröllini e Adriana Bonifacino dell'Università "La Sapienza" di Roma. Sempre alle ore 11 del 23 maggio, ma nella Sala Polissena B, si terrà la sessione "Quanta salute si può guadagnare a tavola", moderata da Andrea Natali dell'Università di Pisa e da Gabriele Riccardi dell'Università "Federico II"

di Napoli, con gli interventi di Andrea Poli presidente della Nutrition Foundation of Italy, Fabio Galvano dell'Università di Catania e Mario Barbagallo dell'Università di Palermo. "L'alimentazione corretta – dichiara il Presidente della SID, Angelo Avogaro - è un cardine del trattamento del paziente con diabete sia di tipo 1 sia di tipo 2. Purtroppo le informazioni sulla qualità e sulla quantità dei cibi che i pazienti affetti da questa patologia sono spesso erronee e derivate da teorie spesso distorte. In questa sessione congressuale si tratterà questo importante argomento cercando di offrire le informazioni più complete e aggiornate su questa importante tematica. "Un corretto stile di vita – dichiara il Presidente Eletto della SID, Raffaella Buzzetti - caratterizzato da una costante attività fisica associata ad una dieta adeguata, rappresenta il primo e fondamentale requisito per il trattamento delle due forme di diabete più prevalenti. La corretta acquisizione delle conoscenze fondamentali, in termini di macronutrienti, da parte delle persone affette da diabete costituisce un obiettivo fondamentale che il diabetologo, coadiuvato dal dietista, deve raggiungere già nelle prime visite diabetologiche. Rappresenterà infatti la base fondamentale su cui impostare la terapia farmacologica".

*di Angela Marocco Martedì 02 Maggio 2023*