

Dispense weekend di educazione terapeutica

Druogno 4-5 Ottobre 2008

Dr.ssa Elena Piovanelli,
dietista
dietistapiovanelli@gmail.com

Quale terapia nutrizionale?

Negli anni la terapia nutrizionale si è evoluta, riconoscendo i limiti di approcci passati; ultimo arrivato, non certo in senso di importanza: il **"conteggio dei carboidrati"**.

Per poterlo applicare sarà importante acquisire una serie di conoscenze e competenze, e far seguire a ciò settimane, mesi, di "esercitazioni", prima di trovare un nuovo equilibrio.

Cos'è il conteggio dei carboidrati?

1) E' un metodo che si basa sulla constatazione che l'aumento della glicemia dopo un pasto, è fondamentalmente dovuta al quantitativo di **CARBOIDRATI (CHO)** presenti nel cibo introdotto.

Carboidrati $\xrightarrow{\text{digestione}}$ **↑ GLUCOSIO**

2) E che il fabbisogno di insulina (prima del pasto) è proporzionale al **contenuto di CHO** presenti nel pasto

- ⇒ La persona diabetica non ha bisogno di mangiare in maniera diversa dagli altri.
- ⇒ Non deve seguire "schemi fissi".
- ⇒ Deve mantenere costante il contenuto di carboidrati nel singolo pasto, finché non avrà acquisito la capacità di quantificare:
 - i carboidrati contenuti degli alimenti
 - la corretta calibrazione della terapia insulinica.

Cosa dovrete fare in pratica???

- 1) imparare ad individuare i cibi fonti di CHO
- 2) stimare il peso del cibo consumato; necessario per poter poi valutare il contenuto in CHO di quella "porzione"
- 3) individuare il giusto bolo insulinico* pre-pasto, per metabolizzare la quota di CHO che andrete a consumare

* secondo un rapporto insulina/ carboidrati calcolato su base individuale (con l'aiuto del proprio Diabetologo)

1) I carboidrati (o glucidi, o zuccheri)

Quando si parla di carboidrati si pensa solo a pasta, pane, patate, bisogna invece tener presente che sono presenti anche nella frutta, negli ortaggi, nel latte...

Meglio consumare i CHO contenuti



nei cereali, legumi, ortaggi, latte, frutta

perché oltre a fornirmi energia mi forniscono anche altri nutrienti importanti per il nostro organismo (*fibra, proteine, vitamine, sali minerali, antiossidanti...*).



Meglio limitare i CHO contenuti

dolci ricchi di zucchero, sciroppi, caramelle...

perché mi forniscono semplicemente energia e sapore dolce.

non sono presenti altri nutrienti (assenza di vitamine, sali minerali...).

Non c'è un bisogno specifico di zucchero come tale.

2) Importante esser "precisi" nell'indicare le **quantità**

- Il modo migliore per misurare ciò che si mangia è **pesare gli alimenti;**



Importante esser "precisi" nell'indicare le **quantità**

Non è sempre possibile pesare i cibi!!!

- Potresti imparare a stimare la quantità di cibo utilizzando il **metodo volumetrico**,
con comuni utensili da cucina:
 - cucchiaio da minestra,
 - cucchiaino da caffè,
 - bicchiere dell'acqua,
 - piatto fondo,
 - ciotole
 - ...

Importante esser "precisi" nell'indicare le **quantità**

- Potresti imparare a stimare la quantità di cibo utilizzando il **metodo volumetrico**, usando come riferimento la propria mano :
 - un pugno,
 - un palmo

3) E' arrivato il momento di compilare il diario alimentare

Annota su di un blocchetto

- i cibi che vengono consumati in ciascun pasto, con le relative "porzioni" (grammi);
- le glicemie prima e due ore dopo il pasto;
- le unità di insulina somministrate.

Tutti i dati raccolti saranno utili per il colloquio con il tuo medico!



Prodotti per celiaci - diabetici

- Non esiste una linea di prodotti nata per queste due esigenze (tranne rare eccezioni).
- I prodotti "*senza glutine*" non hanno lo stesso contenuto in carboidrati dei prodotti tradizionali.
- In alimenti della stessa categoria merceologica (es. cracker), ma prodotti da ditte diverse, esiste una notevole differenza di composizione.



La fibra

- E' una particolare categoria di carboidrati complessi che l'uomo non può digerire, o solo in minima parte.
- Svolge importanti funzioni:
 - regolando l'attività dell'intestino
 - e i livelli ematici di **glucosio** e di **colesterolo**
- E' preferibile ingerire fibre attraverso gli alimenti che ne sono ricchi, piuttosto che aggiungerle alla propria dieta sotto forma di tavolette o preparati dietetici (il loro utilizzo deve avvenire solo su consiglio medico).

Consuma verdura e frutta



*Ogni giorno dovremmo consumare
5 porzioni tra verdura e frutta,
di colori diversi,
per ridurre il rischio di alcune malattie*

3 verdura + 2 frutta



*Inoltre la **fibra** contenuta in questi cibi:
sazia, regola le funzioni dell'intestino,
rallenta l'assorbimento del glucosio nelle
ore successive il pasto*

L'indice glicemico

Stimare i carboidrati presenti in una
"porzione" non basta.

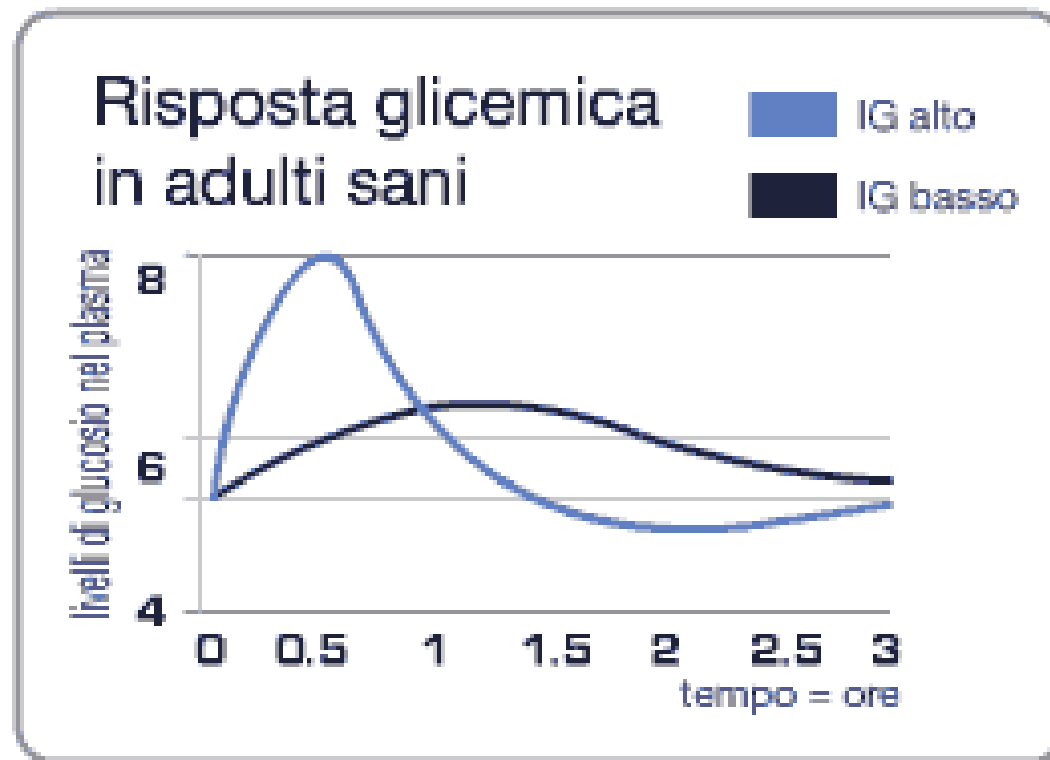
Alimenti contenenti quantità equivalenti di carboidrati, una volta ingeriti, possono dare valori di glicemia differenti.

20 gr. di CHO sotto forma di zucchero innalzano la glicemia entro 15 minuti;

la stessa quantità sotto forma di pane avrà effetto in 30';

sotto forma di pizza anche in 2, o più, ore.

Questo concetto viene espresso da quello che si chiama "**indice Glicemico**" (IG).



E' utile quindi come guida nella scelta dei cibi, ma non come valore assoluto

Il gusto per il dolce è acquisito
(come quello per il salato)
e si può educare.

Abituare il gusto ad essere soddisfatto
da cibi "poco" dolci,
è il primo passo da fare.

In questo modo il bambino,
spontaneamente,
sarà meno tentato da tutto ciò che è
"troppo dolce"

Ambiente tossico

- Esiste, nelle nostre società opulente, un vero e proprio **"ambiente tossico"** che predispone fin dai primi anni di vita a un'alimentazione squilibrata.
- **Gli alimenti di produzione industriale**, sono ricchi di zuccheri e poveri di fibre.
- La colpa non è dunque dei bambini golosi.
La sola soluzione possibile è quella di **educarli**.

Attenzione alla spesa!

Più è grande la confezione e più si mangia.

- Il punto è, che quasi nessuno ha idea di quale sia la quantità giornaliera di cibo da assumere e finisce che mentre fa la spesa ci si regola sui segnali che arrivano dalle confezioni.
- Segnali pensati per vendere il più possibile e non certo per tutelare la salute di chi mangia.
Più è grande il sacchetto, il cucchiaino, la bottiglia o il piatto e più si mangia.
- Che sia il "paghi due prendi tre" o la confezione formato-famiglia con il 20% del prodotto in omaggio, **è difficile non cedere alle lusinghe delle offerte speciali** che spuntano a tradimento dagli scaffali dei supermercati.



Un abbuffata di spot



- Le industrie alimentari investono grandi risorse in pubblicità per cibi per bambini, spesso di bassa qualità: **l'obiettivo è vendere!**
- Utilizzano parole che richiamano il concetto di salute: "*genuino*", "*con tanto latte*", "*naturale*"...
- Abbinano l'acquisto a regali; utilizzano personaggi dei cartoni animati
- E' alta la probabilità che i bambini desiderino i cibi pubblicizzati e che questi siano comperati poi dai genitori, nonni, zii...

Se compro un prodotto industriale?



Non fidatevi della "pubblicità":
leggete le etichette

Da un'indagine recente i cibi più pubblicizzati in fascia protetta: biscotti e merendine, bevande, prodotti caseari, caramelle e gomme.

Anche i bambini diabetici vedono queste pubblicità e ne vengono condizionati: il bambino è facilmente influenzabile; non ha capacità critica per prendere distanza dai messaggi che passano



Neofobia:

tendenza a rifiutare i cibi nuovi



Le preferenze alimentari non sono innate, ma sono il risultato di un processo di apprendimento e quindi è possibile indirizzarle.

Nella nascita dei gusti alimentari intervengono almeno quattro tipi di fattori: **biologici, psicologici, culturali e sociali.**

Tra i 6 e i 12 anni compaiono le avversioni alimentari e le neofobie.

E' una fase normale dello sviluppo.

Se il bambino non mangia intere categorie di cibi (verdura, frutta...) ?

- I gusti cambiano.
- Ogni 4-5 anni le papille gustative si modificano.
- E' normale che un cibo che un tempo non piaceva con il passare del tempo possa esser gradito.
- Il gusto si può educare.

Neofobia:

due cose da non fare...



L'uso abbastanza diffuso di accoppiare a una clausola di tipo alimentare un "premio", si è rivelato controproducente; la preferenza verso quell'alimento da mangiare è diminuita, o è rimasta invariata.



Costringere un bambino a mangiare un cibo ne ridurrà ulteriormente il suo gradimento.

Neofobia:

due cose da fare...



L'esperienza induce una preferenza: il semplice fatto di aver già incontrato quell'alimento (il fatto che già lo conosca) sembra accrescere la probabilità che venga gradito e comunque accettato



Fratelli, coetani, genitori, possono essere modelli di comportamento per incoraggiare la degustazione di nuovi cibi.

Quanti pasti fare?

Colazione

Spuntino (se necessario)

Pranzo

Merenda (se necessaria)

Cena

La prima colazione

- La sera non mandate a letto troppo tardi il bambino
- Non svegliate il bambino all'ultimo minuto la mattina. Meglio non far fare colazione ai bambini appena svegliati, ma dopo un po'.
- Consumare la colazione con tranquillità e preferibilmente a casa.



La merenda

- Fare merenda è una buona abitudine.
"Mangiucchiare" tutto il giorno invece è sbagliato.
- La merenda è un piccolo pasto. Non deve farmi arrivare troppo sazio al pasto successivo, ma nemmeno affamato.
- Nei giorni di intensa attività la merenda potrà esser un po' più sostanziosa.
- **Importante variare spesso la merenda!!!**

Un ambiente "sereno"

- mangiare è uno dei piaceri della vita, e deve continuare ad esserlo anche per i vostri figli
non carichiamo di troppe ansie il momento del pasto, non riduciamo il tutto ad un semplice "calcolo"
create un ambiente confortevole (stop alle discussioni, alla tv)
- cercate di esser d'esempio con delle buone abitudini alimentari e cercate di trasmetterle a tutti i membri della famiglia, diabetici e "non"
- masticare bene il cibo, mangiare lentamente, godersi il pasto.
- tenere sul tavolo solo il pasto da consumare
- tenete in casa soprattutto cibi genuini
imparate a gestire le situazioni sociali di consumo alimentare dei vostri figli (es. feste di compleanno) e le "trasgressioni" (cioccolato, gelati, torte...): con questa logica ogni alimento troverà il giusto spazio nell'alimentazione dei vostri figli.

per concludere.....

- Le abitudini alimentari sono condizionate dalla famiglia di provenienza.
- E' necessario che tutta la famiglia riveda le proprie abitudini, per renderle il più possibile adeguate

Vi ringrazio per l'attenzione,
Elena Piovanelli