

DECALOGHI E CONSIGLI DEL PROGRAMMA C4D-ITALIA

a cura del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia:

C. Giacomozzi (Responsabile Scientifico del Progetto), R. Asprino, M. Barbalace, R. Bulzomì, A.E. Claro, F. Conenna, F. Giangreco, E. Iacopi, M. Mancuso, S. Monte, A. Piaggesi, D. Pitocco

















Enti coinvolti nel Progetto C4D-Italia:

Istituto Superiore di Sanità (ISS): Ente Beneficiario; Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana (AOUP): Unità Clinica Affiliata; Azienda Sanitaria Locale ROMA2 (ASLROMA2): **Unità Clinica Affiliata**; Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli (FPG): **Unità Clinica Affiliata**

Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia:

Claudia Giacomozzi (Responsabile Scientifico del Progetto), Rosa Asprino, Marta Barbalace, Rocco Bulzomì, Angelo Emilio Claro, Federica Conenna, Francesco Giangreco, Elisabetta Iacopi, Marco Mancuso, Sara Monte, Alberto Piaggesi, Dario Pitocco

Il Progetto C4D-Italia è parte del Progetto Europeo Joint Action CARE4DIABETES (C4D) (link: https://c4djointaction.eu/), finanziato dalla Commissione Europea in base al Grant Agreement GA 101082427

Il materiale riportato nel presente opuscolo è stato sviluppato nell'ambito del Progetto C4D-Italia dal Team Multidisciplinare del Progetto, traendo ispirazione dal materiale reso disponibile nell'ambito del Progetto stesso dalla ONG Voeding Leeft, detentrice della Best Practice «ReverseDiabetesTwoNow» su cui si fonda l'intero Progetto C4D.

Per approfondimenti sul tema:

https://c4d.iss.it; https://reversediabetes2now.com/;





INTRODUZIONE



Il Progetto Europeo CARE4DIABETES (C4D), di cui il progetto C4D-Italia fa parte, intende sviluppare un programma di supporto, personalizzato per ciascun Paese partecipante, per l'adozione di stili di vita sani, che contribuiscano a migliorare la gestione del Diabete di Tipo 2 e delle sue complicanze. I partecipanti al programma sono seguiti per 12 mesi (6 mesi intensivi e 6 mesi di follow-up) da un Team Multidisciplinare di esperti, attraverso qualche incontro in presenza e mediante interazione continua online.

La piattaforma digitale appositamente preparata per il programma C4D-Italia, ricca di contenuti e informazioni, prevede anche la possibilità di monitorare l'andamento di alcuni semplici indicatori di salute e di svolgere tutorial, dibattiti e confronti sui pilastri su cui si fonda il programma ovvero la gestione clinica della patologia e delle sue complicanze (con focus sulla complicanza del "piede diabetico"), la nutrizione, l'esercizio fisico, l'igiene del sonno e la gestione dello stress. Il Team Multidisciplinare del programma C4D-Italia è composto dalle seguenti figure di esperti: medico diabetologo, podologo esperto di piede diabetico, medico nutrizionista, chinesiologo, medico psicoterapeuta, bioingegnere ed esperto di tecnologie informatiche.

Il presente opuscolo contiene la sintesi dei principi ispiratori del programma C4D-Italia, ed alcuni utili consigli ed esempi.







GESTIONE CLINICA DEL DIABETE E CURA DEL PIEDE





IL DECALOGO PER LA GESTIONE DEL DIABETE



- 1. Il Diabete non è un *nemico* da ignorare ma una condizione con cui convivere. FACCIAMO AMICIZIA!
- 2. Per migliorare la gestione del diabete è fondamentale condurre una vita sana sotto diversi aspetti: medico, nutrizionale, attività fisica, psicologico. CHIEDI AIUTO AI DIVERSI SPECIALISTI! Chiedere aiuto non è una sconfitta, ma un segno di grande intelligenza.
- 3. La corretta alimentazione e la regolare attività fisica sono i PRINCIPALI STRUMENTI per una qualità di vita migliore. SFRUTTALI AL MEGLIO!
- 4. La salute mentale non va sottovalutata. Anche se ritieni di star bene dal punto di vista psicologico, CONFRONTATI!
- 5. CONTROLLA IL TUO DIABETE! Prima di fare ogni stick capillare lava bene le mani con acqua e sapone. Se hai un sensore controlla almeno 8-10 volte al giorno le tue glicemie. *Per chi fa INSULINA* più volte al giorno, misura la glicemia sempre prima mangiare.







- 6. NON DIMENTICARE MAI le terapie, soprattutto quelle per il diabete!
- 7. Per qualsiasi incertezza sulla terapia, DOMANDA! Se hai dubbi chiedi al tuo medico diabetologo di spiegarti COSA fare, QUANDO e COME eventualmente modificare la terapia. SEGUI LE INDICAZIONI DEL TUO MEDICO DIABETOLOGO!
- 8. PREVIENI LE COMPLICANZE! Segui attentamente le indicazioni del tuo medico diabetologo di riferimento sugli accertamenti da eseguire in prevenzione.
- 9. Gli *Occhi*, il *Rene*, il *Cuore*, il *Cervello* e i *Piedi* possono essere colpiti negativamente dal diabete.
- 10. I piedi di un diabetico vanno sempre salvaguardati. AFFIDATI SOLO A PODOLOGI SPECIALIZZATI per la prevenzione dei tuoi piedi!







LA GLICEMIA E L'ATTIVITA' FISICA NEL PROGRAMMA C4D-Italia

In occasione dell'inizio dell'attività fisica, sarebbe opportuno eseguire uno stick (per la misura della glicemia capillare) prima di iniziare l'attività e in caso di valori di glicemia inferiori a 70 mg/dl eseguire la correzione dell'ipoglicemia secondo la regola del 15 (vedi pagina a fianco) e astenersi dall'attività fino a correzione dell'ipoglicemia.

In caso di valori di glicemia prima dell'attività fisica compresi tra 70 e 100 mg/dl assumere una modesta porzione di carboidrati complessi (come due fette di pane meglio se tostato, o 4 fette biscottate).

In caso di attività fisica programmata con una durata maggiore di 30-40 minuti si consiglia di portare con sé l'occorrente per la misurazione della glicemia e il necessario per la correzione dell'eventuale ipoglicemia.

Se durante lo svolgimento dell'attività fisica dovessero presentarsi i sintomi compatibili con l'ipoglicemia (senza o con sintomi associati quali sudorazione, tremori, senso di freddo o brividi, senso di fame, batticuore, ansia, irritabilità, confusione mentale, difficoltà a parlare, vista annebbiata, capogiro o mal di testa) occorre assolutamente interrompere l'attività fisica e misurare di nuovo la glicemia. In caso di ipoglicemia confermata correggere secondo la regola del 15.





MISURA DELLA GLICEMIA

Laviamo e asciughiamo bene le mani (non utilizziamo disinfettanti)



Inseriamo la striscia nello strumento spento (che si accende e indica che si può applicare la goccia di sangue)



Pungiamo la parte laterale del polpastrello



Togliamo la prima goccia di sangue e premiamo per farne uscire un'altra



Avviciniamo la striscia alla goccia e attendiamo la lettura dallo strumento









SCHEMA DI CONTROLLO DELLA GLICEMIA NELLE PRIME SETTIMANE DI PROGRAMMA (PER CHI NON FA INSULINA)

effettuare lo stick glicemico capillare tutte le mattine al risveglio a digiuno e ulteriori misurazioni come nella tabella sotto riportata

giorno	prima di colazione	2 ore dopo la colazione	prima di pranzo	2 ore dopo il pranzo	prima di cena	2 ore dopo la cena
1	Χ	Χ				
2	Χ		Χ			
3	Χ			Χ		
4	Χ				Χ	
5	Χ					Χ
6	Χ	Χ				
7	Χ			Χ		





LA REGOLA DEL 15



Regola di correzione dell'ipoglicemia (senza o con sintomi associati quali sudorazione, tremori, senso di freddo o brividi, senso di fame, batticuore, ansia, irritabilità, confusione mentale, difficoltà a parlare, vista annebbiata, capogiro o mal di testa)

COME SLAPPLICA

In caso di valori di glicemia:

- inferiori a 70 mg/dl occorre assumere 15 grammi di zuccheri semplici (3 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaio da tè, 100 ml di qualsiasi bevanda zuccherata come ad esempio succo di frutta, coca-cola con zucchero) e misurare la glicemia mediante stick capillare dopo 15 minuti. E' possibile ripetere la correzione fino a 3 volte.
 - se si è lontani dal pasto precedente e da quello successivo una volta raggiunti i valori di glicemia di sicurezza (superiore ai 100 mg/dl) assumere una modesta quantità di carboidrati complessi (ad esempio una fetta di pane, 2 fette biscottate).
 - se si è vicini al pasto successivo, procedere con la terapia usuale e mangiare il pasto regolarmente.
- (solo per chi fa insulina rapida) compresi tra 70 e 100 mg/dl ridurre di 2 unità la dose di insulina ad azione rapida prevista

In caso di mancato raggiungimento dei valori di sicurezza contattare il servizio di emergenza-urgenza (112) per essere trasportati al pronto-soccorso più vicino.







MISURA DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

Il bracciale per la misurazione della pressione deve essere adeguato alle dimensioni del braccio.

Sedersi comodi in un ambiente tranquillo per almeno 5 minuti prima dell'inizio della misurazione.

Seguire le indicazioni dello strumento per posizionare correttamente il bracciale, mantenendo il braccio rilassato e fermo, poggiandolo eventualmente su un tavolo o un supporto.

Eseguire tre misurazioni a distanza di circa 2-3 minuti una dall'altra.

MISURA DEL PESO CORPOREO

Usiamo sempre la stessa bilancia (di buona qualità).

Posizioniamola in piano sul pavimento (non su tappeti o moquette).

Controlliamo che il valore della bilancia scarica sia 0. Se non lo è, seguiamo le istruzioni dello strumento per ottenere il valore corretto.

Saliamo sulla bilancia senza scarpe, giacche e altri indumenti pesanti (meglio se ci pesiamo sempre con lo stesso tipo di indumenti).

Posizioniamoci al centro della bilancia.

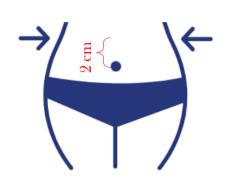
Pesiamoci sempre alla stessa ora, preferibilmente la mattina, prima della colazione.







MISURA DELLA CIRCONFERENZA VITA



Prendiamo un metro a nastro (quello da sarto)

Ci mettiamo in piedi, con i piedi distanti tra loro di circa 25-30 cm

Individuiamo la zona tra la costola inferiore e la parte superiore anteriore del bacino, e misuriamo a circa metà dell'altezza della zona (tipicamente, 1-2 cm sopra l'ombelico), seguendo idealmente una linea orizzontale.

Misuriamo sulla pelle nuda, espirando normalmente, senza che il metro prema troppo contro la pelle.

Misuriamo due volte la circonferenza, e annotiamo il valore medio in cm, arrotondato a 1 cifra decimale





IL DECALOGO PER LA CURA DEL PIEDE



- 1. Non camminare mai scalzo o scalza
- 2. Non indossare scarpe inadatte
- 3. Ispeziona l'interno delle scarpe prima di indossarle











- 4. Non indossare mai calze con cuciture interne. Non indossare mai scarpe senza calze
- 5. Lava i piedi ogni giorno. Controlla gli ispessimenti della pelle
- 6. Non usare mai fonti di calore per riscaldare i piedi









IL DECALOGO PER LA CURA DEL PIEDE (segue)



- 7. Non tagliare calli o duroni
- 8. Massaggia i piedi con la crema idratante
- 9. Se non puoi rivolgerti al podologo taglia le unghie dritte e non troppo corte
- 10. Esamina ogni giorno i piedi, e falli controllare regolarmente da uno specialista









[fonte: The International Working Group on the Diabetic Foot - IWGDF 2023 Practical Guidelines: https://iwgdfguidelines.org/guidelines-2023/]



IL DECALOGO PER LA GESTIONE DEL PIEDE DIABETICO IN ESTATE (E IN SPAZI APERTI)

- 1. Indossa scarpe adeguate (ricorda: le puoi cambiare solo in prevenzione primaria, altrimenti segui sempre rigorosamente le prescrizioni dello specialista)
- 2. Applica la protezione solare
- 3. Evita temperature estreme
- 4. Proteggi il piede in acqua (al mare o in piscina)
- Idrata la pelle
- 6. Mantieni una buona igiene
- 7. Fai attenzione alle condizioni ambientali (del terreno)
- 8. Consulta un professionista
- 9. Fai attenzione agli arrossamenti
- 10. Metti in valigia il kit di primo soccorso per il piede

(C4D-Italia - SEZIONE 4 - GLOSSARIO 4.4 - VOCE 1)







La scelta corretta delle calzature anche in estate riduce il rischio di lesioni e ulcerazioni (evita per esempio scarpe: con cinturini sottili; che lasciano il tallone scoperto; senza alloggiamento per il plantare), dà una maggiore stabilità nella deambulazione, facilita l'attività motoria (anche la semplice passeggiata) e avvia un circolo virtuoso di benessere psico-fisico.





Le temperature troppo calde possono causare:

- ustioni o lesioni quando non percepite (ridotta sensibilità);
- infezioni o sudorazione eccessiva (facilitando la proliferazione di batteri e funghi);
- ulteriore stress al sistema circolatorio periferico (già compromesso);
- gonfiore ai piedi e alle caviglie.



Idrata maggiormente i piedi perché in estate:

- i raggi UV danneggiano anche la pelle dei piedi;
- l'aumentata sudorazione fa perdere idratazione alla pelle;
- sandali e calzature aperte espongono i piedi a rischi di secchezza e lesioni;
- la pelle ben idratata e integra si protegge meglio da batteri e funghi (minor rischio di infezioni).







Mantieni una buona igiene, a casa ma anche all'aperto (lava e asciuga sempre con cura i piedi per togliere qualsiasi residuo di sabbia o polvere).

Fai attenzione a superfici rischiose:

- sabbia calda;
- pavimenti ruvidi o abrasivi (cemento grezzo, rocce o ghiaia);
- pavimenti bagnati o scivolosi (piastrelle in ceramica o pavimenti di piscine);
- pavimenti in legno o metallo esposti al sole;
- terreni irregolari o rocciosi;
- zone con molta vegetazione, o paludose o fangose.

Arrossamenti (da frizione, sfregamento o piccoli traumi) possono generare gravi lesioni.

Consultare un professionista vuol dire fare una corretta prevenzione e ridurre al minimo le complicanze della patologia diabetica (e non solo). Il professionista «vede» segni precoci di danno che possono sfuggirti.

Per la cura dei tuoi piedi, metti in valigia:

- crema idratante;
- protezione solare;
- kit di primo soccorso (betadine, kinesio-taping (da usare come cerotto) o cerotti, garze sterili). Ma ricorda: dopo un primo soccorso, contatta prima possibile lo specialista!



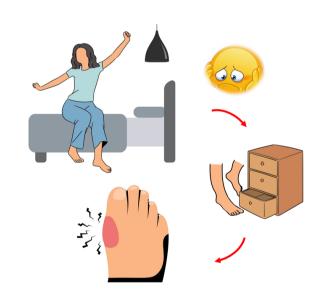


INFINE: NON ASCOLTARE I CONSIGLI CHE NON SIANO DELLO SPECIALISTA

Non ascoltare i consigli di parenti, vicini o altre persone con diabete, ma segui sempre le istruzioni del medico, dello specialista diabetologo, del podologo esperto di piede diabetico, o dell'infermiere addetto alla cura dei piedi. Chiedi consiglio a loro per ogni iniziativa che intendi prendere per i tuoi piedi (prodotti, scarpe, solette, plantari, eccetera).

Lo ripetiamo anche qui: non fidarti dei consigli o delle pratiche di una volta! I tuoi piedi ora sono delicati e vanno protetti. Ogni scelta o azione sbagliata può trasformarsi in un grande pericolo

Non fidarti neanche delle tue percezioni: la soluzione che a te sembra adeguata può non essere la più adatta, o può addirittura rivelarsi dannosa (esempio: la notte vai in bagno a piedi scalzi così fai prima e non fai rumore...e ti ferisci senza neanche accorgertene, e la ferita si infetta...)









NUTRIZIONE





IL DECALOGO PER LA GIUSTA ALIMENTAZIONE



1. Segui i suggerimenti del programma per l'apporto energetico e la distribuzione dei macronutrienti

- 2. Mangia tre volte al giorno (previo consenso del diabetologo) ed evita gli spuntini
- 3. Preferisci una colazione salata
- 4. Includi tante verdure nei tuoi pasti (consulta le tabelle degli alimenti vegetali per qualche suggerimento)
- 5. Evita gli zuccheri, prediligi i prodotti integrali (con un maggiore contenuto di fibra) e abbina i carboidrati alle verdure







- 6. Preferisci grassi di origine naturale, come i latticini fermentati (a varietà intera)
- 7. Abbina proteine di origine animale ad alimenti vegetali
- 8. Trova alternative a sale e condimenti
- 9. Evita i cibi trasformati (industrialmente), preferisci preparazioni fatte in casa o leggi con attenzione le etichette di ciò che acquisti.
- 10. Presta sempre attenzione all'idratazione (bevi molta acqua naturale)

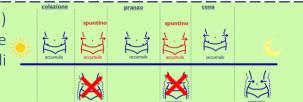




IL DECALOGO PER LA GIUSTA ALIMENTAZIONE



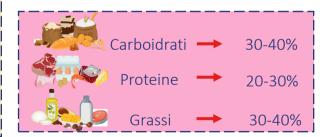
→ fai solo 3 pasti al giorno (colazione, pranzo e cena) facendo passare più tempo possibile tra cena e colazione. In questo modo favorirai il consumo di grasso addominale.



- consuma tante verdure perché:
- sono poco caloriche;
- sono ricche di fibra, importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche, e di grande aiuto per ridurre e rallentare l'assorbimento di alcuni nutrienti (come zuccheri e grassi), così contribuendo al controllo del glucosio ematico;
- aggiungendole al pasto si raggiunge rapidamente il senso di sazietà;
- apportano micronutrienti (vitamine e minerali) utile alla funzionalità dell'organismo;
- contengono sostanze ad azione protettiva, che sembrano attivare meccanismi cellulari che possono portare benefici per la salute

la <u>colazione salata</u>:

- genera un senso di sazietà tale da permettere di evitare di arrivare affamati al pranzo;
- implica un miglior funzionamento del metabolismo;
- evita situazioni di iper o ipoglicemia









- personalizza vecchie ricette ricordando di:
 - sostituire i cibi trasformati e/o ricchi di zuccheri con ingredienti più adatti;
 - aggiungere tante verdure;
 - rendere il piatto sufficientemente proteico;
 - modificare, se opportuno, il metodo di cottura;
 - sostituire salse e sale con odori, spezie ed erbe aromatiche
- verdure abbondanti e presenti ad ogni pasto: almeno 350 grammi al giorno (200 grammi al pasto principale, 150 grammi all'altro pasto)

verdure, frutta, ortaggi: ogni colore ha le sue proprietà. Usa tutti i colori dell'orto!

le <u>preparazioni in casa</u> sono le migliori (besciamella, pesto, yogurt,..)

leggi sempre con attenzione le <u>etichette!</u> varia spesso la dieta, segui le stagioni, e dai spazio alla tua <u>fantasia</u>







IL DECALOGO PER LA GIUSTA ALIMENTAZIONE



CONSIGLI UTILI

A tavola si consiglia di bere acqua naturale o minerale. Nel corso della giornata si raccomanda di bere molta acqua. Non ci sono limitazioni all'assunzione di tisane non zuccherate. Thè e caffè sono consentiti, senza esagerare (si tratta di sostanze eccitanti).

Si consiglia di usare poco sale per insaporire i piatti, usando in alternativa gli aromi naturali.

E' consigliato non eccedere nei condimenti. Per rendere più appetibili le varie pietanze si può, salvo diversa prescrizione, fare uso dei comuni aromi da cucina, quali prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia e condire con limone, aceto, latte o vino, purché in modeste quantità.

Il miele, per la sua composizione e le sue caratteristiche è un dolcificante più adatto del consueto zucchero da cucina.

La stevia, un edulcorante naturale di origine vegetale, può essere impiegata in alternativa. Limitare invece l'uso di dolcificanti ipocalorici sintetici come aspartame e saccarine.



salare

condire

dolcificare



IL DECALOGO PER LA GIUSTA ALIMENTAZIONE ESEMPIO DI UNA COMBINAZIONE GIORNALIERA BILANCIATA



COLAZIONE: LATTE E PANE CONDITO

PRANZO: PASTA CON RAGU' E INSALATA DI SPINACI

CENA: INSALATA DI POLLO E QUINOA

PANE INTEGRALE

FRUTTA DI STAGIONE

quantità consigliate per pane e frutta (salvo diversa indicazione del medico)

	1400kcal	1600kcal	1800kcal	2000kcal
pane (g)	50	50	60	70
frutta (g)	100	120	150	150

!! in caso di intolleranze o allergie alimentari, seguire le indicazioni del medico!





LA RICETTA PER LA COLAZIONE SALATA



LATTE E PANE CONDITO

INGREDIENTI	Per 1400kcal	Per 1600kcal	Per 1800kcal	Per 2000kcal
latte intero	150g	150g	150g	150g
per il panino:				
pane integrale	50g	50g	50g	50g
fesa di tacchino (affettato)	100g	120g	120g	100g
pomodorini ciliegina	100g	100g	150g	100g
olio EVO	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaino
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PRFPARAZIONE

Taglia, sala e condisci con olio i pomodorini; disponili sul pane insieme all'affettato.

Gusta il panino con una tazza di latte (se preferisci puoi anche riscaldarlo).





IL DECALOGO PER LA GIUSTA ALIMENTAZIONE LA RICETTA PER IL PRANZO



PASTA CON RAGU' E INSALATA DI SPINACI

	INGREDIENTI	Per 1400kcal	Per 1600kcal	Per 1800kcal	Per 2000kcal
	pasta integrale	60g	80g	90g	100g
	macinato di manzo	30g	40g	50g	60g
	macinato di maiale	30g	40g	50g	60g
	pomodoro (pelati o salsa)	100g	130g	150g	200g
	olio EVO	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
	aglio	1 spicchio	1 spicchio	1 spicchio	1 spicchio
	sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
	spinaci (da cotti)	100g	120g	150g	150g
1	formaggio caprino	15g	20g	25g	25g
	olio EVO	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio

PRFPARAZIONE

Preparare il ragù con le quantità e gli ingredienti indicati. Procedere con la cottura e il condimento della pasta come di consueto. Per il contorno, si possono utilizzare spinaci teneri a crudo, o spinaci leggermente scottati in padella antiaderente (senza olio), da condire con poco olio e cospargere con il caprino (grattugiato o a scaglie).





ragù

contorno

IL DECALOGO PER LA GIUSTA ALIMENTAZIONE LA RICETTA PER LA CENA



INSALATA DI POLLO E QUINOA

INGREDIENTI	Per 1400kcal	Per 1600kcal	Per 1800kcal	Per 2000kcal
petto di pollo	150g	180g	200g	250g
avocado	30g	40g	50g	60g
quinoa	40g	40g	40g	40g
insalata verde (a piacere)	100g	100g	100g	100g
maionese	1 cucchiaino	1 cucchiaino	1 cucchiaio	1 cucchiaio
yogurt greco intero	1 cucchiaio	1 cucchiaio	2 cucchiai	2 cucchiai
succo di limone	1 cucchiaio	2 cucchiai	3 cucchiai	4 cucchiai
olio EVO	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio	1 cucchiaio
sale e pepe	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PREPARAZIONE

Taglia il pollo a pezzetti, salalo, e cuocilo in una padella con olio EVO. Nel frattempo, cuoci la quinoa seguendo le indicazioni sulla confezione. Aggiungi la quinoa al pollo e amalgama. Svuota un avocado con un cucchiaio e mescola la polpa di avocado al pollo e alla quinoa. Prepara la salsa mescolando insieme maionese, yogurt, succo di limone e sale. Su un piatto disponi l'insalata verde, adagia sopra il petto di pollo e condiscilo con la salsa appena preparata.





IL DECALOGO PER LA GIUSTA ALIMENTAZIONE METODI DI COTTURA CONSIGLIATI



4	CARNE e PESCE	UOVA	VERDURE	FRUTTA
	al forno	alla coque	al forno	lessata
	alla griglia	in camicia	alla griglia	al forno
	in umido	strapazzate	lessate	
	lessati	in frittata	al vapore	
	al cartoccio			





IL DECALOGO PER LA GIUSTA ALIMENTAZIONE SEMPLICI MEZZI PER DOSARE GLI ALIMENTI



200g 130g 125g 130g

120g 80g 60g 100g

Oltre alla bilancia da cucina ci sono mezzi semplici per dosare gli alimenti. Ecco alcuni esempi col

corrispettivo in grammi (g):

MEZZO DI MISURA	PESO
1 cucchiaino di olio	5g
1 cucchiaino di burro	5g
1 cucchiaino di farina	4g
1 cucchiaio di semi oleosi (lino, chia, sesamo, girasole,)	10g
1 cucchiaio di legumi secchi	12-15g
1 cucchiaio di fiocchi	14g
1 cucchiaio di riso	18g
1 cucchiaio di olio	10g
1 cucchiaio di formaggio grattugiato	15g

MEZZO DI MISURA
1 bicchiere da tavola di acqua
1 bicchiere da tavola di vino
1 vasetto di yogurt
1 coppetta di macedonia
1 piatto fondo di pasta o riso:
 colmo al bordo esterno
 colmo nel bordo interno
 raso nel bordo interno
1 tappo (di bottiglia) di pasta lunga—

[fonte: https://www.dsmedica.info/html/prodotti/terapia-alimentare-software-dieta.asp]

PESCE (merluzzo, palombo, spigola, sogliola,...) → Porzione media ≈ 180g



CARNE (fettina, petto, coscia di pollo o tacchino, ...) → Porzione media ≈ 150g









IL DECALOGO PER LA GIUSTA ALIMENTAZIONE QUANTITATIVI DELLE PORZIONI



		italia
GRUPPO ALIMENTARE	ALIMENTI	PESO
carne rossa (bovina, ovina,	1 fettina; 1 hamburger; 4-5 pezzi di spezzatino; 1 salsiccia	100g
suina, equina)		
carne bianca (pollo,	1 fetta di petto di pollo o tacchino; 1 piccola coscia di pollo	100g
tacchino, coniglio,)		
pesce, molluschi, crostacei	1 pesce piccolo; 1 filetto; 3 gamberoni; 20 gamberetti; 25 cozze	150g
patate	2 patate piccole	200g
verdure e ortaggi	• 1 scodella/ciotola (500ml) di insalate a foglia	• 80g
	• 2-3 pomodori; 3-4 carote; 1 peperone; 1 finocchio; 2 carciofi;	• 200g
	2-3 zucchine; 7-10 ravanelli; 1-2 cipolle; ½ piatto di spinaci,	
	bieta, broccoli, cavolfiore o melanzane	
frutta fresca	2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini,); 1 frutto	150g
	medio (mela, pera, arancia,)	
frutta secca	7-8 noci; 15-20 mandorle o nocciole	30g
derivati dei cereali	• 1 fetta biscottata	•8-10g
	• 1 biscotto	• 6-8g
	• 1 panino (rosetta)	• 50g
	• 1 fetta di pancarrè	• 20g
	• 1 cracker	• 5g

[fonte: https://www.sinu.it/wp-content/uploads/2019/07/20141111_LARN_Porzioni.pdf]







ESERCIZIO FISICO





IL DECALOGO DELLE INDICAZIONI PER L'ESERCIZIO FISICO



- 1. Qualsiasi tipo di movimento conta
- 2. Ogni luogo può essere sfondo dei tuoi esercizi
- 3. Se puoi, scegli un luogo immerso nel verde
- 4. Rendi l'esercizio fisico un'abitudine quotidiana
- 5. Trova un amico o un gruppo con cui muoverti, sarà più divertente







- 6. Festeggia i tuoi successi, grandi o piccoli che siano
- 7. Quando manca la motivazione, cerca di ricordare il motivo per cui lo stai facendo e i benefici immediati e a lungo termine
- 8. Il corpo e la mente sono collegati: cura il tuo corpo e il tuo umore migliorerà
- 9. Il corpo e la mente sono collegati: il benessere psico-fisico passa anche attraverso momenti di meditazione
- 10. L'esercizio fisico è importante per incrementare la tua concentrazione in attività trasversali!





IL DECALOGO DELLE INDICAZIONI PER L'ESERCIZIO FISICO



Prima dei pasti (soprattutto prima della colazione) l'esercizio fisico aiuta molto a «consumare» il grasso addominale, e dopo i pasti aiuta a controllare il picco di glucosio, poiché il glucosio proveniente dal cibo viene subito convertito in energia (non viene però smaltito grasso addominale).

Fai <u>esercizio fisico</u> perché:

- rende le cellule più sensibili all'insulina (riduce l'insulino resistenza) e permette un maggiore assorbimento del glucosio
- permette la formazione di nuovi vasi sanguigni
- stimola la produzione cerebrale di molte sostanze
- stimola la produzione di nuove cellule nervose e connessioni cerebrali
- riduce l'infiammazione
- migliora la varietà della flora batterica intestinale (microbiota intestinale)

induce un aumento dei livelli di serotonina, un neurotrasmettitore associato a sensazioni di benessere e felicità, e stimola il rilascio di adrenalina e noradrenalina, ormoni che agiscono sul sistema nervoso centrale migliorando l'umore e la concentrazione

induce il rilascio di endorfine, sostanze endogene con proprietà analgesiche e ansiolitiche

permette di migliorare lo sviluppo cognitivo, la creatività e la concentrazione

L'attività fisica richiede la definizione di obiettivi, il coordinamento con il tema e il lavoro per raggiungerli, aumentando l'autostima e la fiducia in sé stessi e verso gli altri e l'auto-affermazione;





Alcune frasi motivazionali che puoi rileggere nei momenti più difficili:

C4D

- "Non è la forza fisica, ma la forza di volontà che vince" Pietro Mennea
- "Non conta quanto vai piano, purché non ti fermi" Confucio

Quando scegli gli esercizi, ricorda che non tutti i movimenti consumano la stessa quantità di energia

				1	
Alimento	energia (kcal)	N		T	2
Biscotti secchi (20g: circa 4)	83	21	14	57	23
Cornetto semplice (40g)	164	42	28	113	45
Merendine con marmellata (35g)	125	32	22	86	35
Cioccolata al latte (14g: 4 quadretti)	87	22	15	60	24
Caramelle (5g)	17	4	3	12	5
Arancia (330g)	125	32	22	86	34
Pasta e fagioli (350g)	300	76	52	207	83
Panino prosciutto e formaggio (120g)	250	64	43	172	69
Cheesburger (132g)	244	87	59	237	95
Patatine in sacchetto (100 g)	522	133	90	360	144
Torta alla crema (100g)	370	94	64	255	102
Gelato alla crema (150g)	330	84	57	228	91
Latte (125g)	80	20	14	55	22
Mozzarella (100g)	253	64	44	174	70

Componi la tua seduta di attività fisica in modo che contenga esercizi per:

- rinforzo muscolare (es. elastici)
- equilibrio (es. appoggio su un piede)
- mobilità (es. cat-cow)
- flessibilità (es. supini ginocchia al ventre)
- efficienza aerobica (es. marcia sul posto)

Definisci gli obiettivi e scegli differenti tipi di esercizi per ricavare i benefici desiderati: rafforzamento osseo e muscolare, miglioramento di equilibrio, flessibilità e resistenza.

Regalati qualche momento di relax e meditazione.







ATTIVITA' FISICA ED INTENSITA':

- CAPACITA' AEROBICA E ANAEROBICA: COSA SONO?
- FREQUENZA CARDIACA E INTENSITA': COME MONITORARLE?
- ATTIVITA' FISICA E DIABETE: COSA SCEGLIERE?
- ATTIVITA' FISICA E DIABETE: QUANDO SVOLGERLA?
- ATTIVITA' FISICA IN ESTATE: CONSIGLI PRATICI





CAPACITA' AEROBICA E ANAEROBICA: COSA SONO?



Il nostro corpo per produrre energia può usare o non usare **ossigeno**, a seconda **dell'intensità** dell'attività svolta:

- Attività aerobica: utilizza l'ossigeno per trasformare gli zuccheri e i grassi in energia. È un'attività sostenibile nel tempo, che non affatica troppo. Fra gli esempi rientrano le attività a bassa e moderata intensità come: camminata veloce, bici, ballo, nuoto leggero, pulizie domestiche energiche, salire le scale lentamente, esercizi di mobilità, ecc...
- Attività anaerobica: l'energia è prodotta soprattutto attraverso gli zuccheri, senza l'utilizzo dell'ossigeno. È un'attività breve, intensa e non sostenibile nel tempo. Fra gli esempi rientrano le attività ad alta intensità come: salire le scale velocemente, corsa, esercizi intensi con pesi e/o elastici, esercizi a corpo libero veloci e ripetuti (squat, affondi, piegamenti), circuiti a tempo, ecc...

Attenzione



Uno stesso esercizio, però, può essere sia aerobico che anaerobico; chi lo definisce è sempre l'intensità e quindi la Frequenza Cardiaca (FC)!





FREQUENZA CARDIACA E INTENSITA': COME MONITORARLE?



Monitorare l'intensità, e quindi la FC, è fondamentale per sapere che **tipo di sforzo** si sta compiendo e **quali fonti energetiche** si stanno utilizzando.

Puoi farlo in due modi:

1. Talk Test (valutazione soggettiva):

- Parli senza fatica? → Intensità bassa o moderata (zona aerobica)
- Parli a frasi brevi? → Intensità medio-alta
- Non riesci a parlare? → Intensità alta (zona anaerobica)







FREQUENZA CARDIACA E INTENSITA': COME MONITORARLE?





2. Cardiofrequenzimetro (valutazione oggettiva):

- Utilizza la formula di Tanaka per stimare la tua frequenza cardiaca massima
- FC Max = $208 (0.7 \times eta)$
- In base a questa, individua le zone di intensità:

Intensità	% FC max	Tipo di sforzo e metabolismo	Fonti energetiche prevalenti
Bassa	50-60%	Lieve, continuo – Aerobico leggero	Grassi
Moderata	60-70%	Sostenuto, prolungato – Aerobico	Grassi + Zuccheri
Alta	70-85%	Intenso, non prolungabile – Anaerobico	Zuccheri





ATTIVITA' FISICA E DIABETE: COSA SCEGLIERE?



L'attività aerobica ed anaerobica sono entrambe utili, ma in modi diversi:

L'attività aerobica costante è il punto di partenza, perché:

- Aiuta a ridurre e mantenere stabile la glicemia.
- Favorisce la perdita di peso.
- Migliora la funzione cardiovascolare.



Anche **l'attività anaerobica leggera e controllata** è utile, perché:

- Rinforza i muscoli (più muscoli = più zuccheri utilizzati).
- Migliora la sensibilità all'insulina.



Il miglior risultato si ha **combinando** le due modalità, adattandole al proprio livello e al momento della giornata.





ATTIVITA' FISICA E DIABETE: QUANDO BISOGNA SVOLGERLA?



Prima dei pasti:

- Aiuta a preparare il corpo a usare meglio il glucosio che verrà introdotto con l'alimentazione, riducendo così il picco glicemico post-prandiale (quello che si verifica 1-2 ore dopo aver mangiato).
- Prediligendo attività a bassa/moderata intensità, viene favorito l'utilizzo delle **riserve di grasso corporeo** come fonte di energia.

Dopo i pasti:

- Aiuta a smaltire il glucosio appena introdotto con l'alimentazione, favorendo il suo utilizzo da parte dei muscoli ed evitando che la glicemia resti alta troppo a lungo.
- Consigliata **un'attività contro resistenza leggera** con pesi e/o elastici per favorire ulteriormente l'assorbimento del glucosio da parte dei muscoli.

In generale: muoversi ogni giorno, anche con poco, aiuta a migliorare il controllo glicemico.







ATTIVITA' FISICA IN ESTATE: CONSIGLI PRATICI



- 1. Scegliere le **ore più fresche**: mattina presto o dopo il tramonto.
- **2.Bere acqua spesso**, anche se non si ha sete: almeno **1,5-2 litri al giorno**, aumentare se si suda molto.

3. Vestirsi in modo adeguato:

- Usare vestiti leggeri, larghi e in cotone o tessuti traspiranti.
- Preferire colori chiari (es. bianco), che assorbono meno calore.
- Fare pause all'ombra, evitando sforzi intensi sotto il sole.
- 1. Se si è in vacanza: **sfruttare il contesto** per camminare, nuotare o fare esercizi dolci in acqua.













COME SCEGLIERE GLI ESERCIZI SULLA PIATTAFORMA?

1. DIFFERENZIA!

Cerca di scegliere almeno un esercizio per categoria:

- mobilità
- flessibilità
- forza
- resistenza
- equilibrio e propriocezione









2. SEGUI IL GIUSTO ORDINE!

Nella prima parte di ogni seduta di esercizio è necessario preparare il corpo al fine di non incorrere in dolori e infortuni.

Come fare?

Parti sempre dal riscaldamento prediligendo esercizi di mobilità e flessibilità!

Finisci ogni seduta con lo stretching!









3. DAL SEMPLICE AL COMPLESSO!

All'inizio della seduta parti sempre da esercizi semplici. Il tuo corpo deve rientrare nell'ottica dell'esercizio e assestarsi.

Successivamente nella parte centrale della seduta, potrai inserire esercizi più complessi e combinati (indicati nella piattaforma).









4. AIUTIAMOCI A VICENDA!

Hai a disposizione un team che può consigliarti e indirizzarti.

Se trovi un esercizio complicato o non chiaro, non fa niente! Passa a quello successivo e chiedi delucidazioni al team di chinesiologhe! Saranno felici di aiutarti.







IL DECALOGO DELLE INDICAZIONI PER L'ESERCIZIO FISICO ESEMPIO DI UNA COMBINAZIONE DA 15 MINUTI



ESERCIZI PER 15 MINUTI DI ATTIVITA'

MOBILITÀ E RINFORZO CAVIGLIA: ESERCIZI 1 E 2

MOBILITÀ PARTE INFERIORE DEL CORPO: ESERCIZIO 3

MOBILITÀ COLONNA VERTEBRALE: ESERCIZI 4, 5, E 6









MOBILITÀ E RINFORZO CAVIGLIA: ESERCIZIO 1 Dorsiflessioni da seduti (ripetere per 30 secondi)





MOBILITÀ E RINFORZO CAVIGLIA: ESERCIZIO 2 Plantarflessioni da seduti (da ripetere per 30 secondi)









IL DECALOGO DELLE INDICAZIONI PER L'ESERCIZIO FISICO COMBINAZIONE DA 15 MINUTI (segue)



MOBILITÀ PARTE INFERIORE DEL CORPO: ESERCIZIO 3

Parte inferiore (mobilità): Flesso-estensioni del ginocchio da seduti (30 secondi per lato)





MOBILITÀ COLONNA VERTEBRALE: ESERCIZIO 4

Colonna (mobilità): Cat cow (da ripetere per 30 secondi)











MOBILITÀ COLONNA VERTEBRALE: ESERCIZIO 5 Anti- e retro-versioni del bacino in appoggio sui talloni (da ripetere per 30 secondi)





MOBILITÀ COLONNA VERTEBRALE: ESERCIZIO 6 Half child pose (da ripetere per 30 secondi)











GESTIONE DELLO STRESS E IGIENE DEL SONNO





IL DECALOGO DELLE INDICAZIONI PER GESTIRE IL RIPOSO E LO STRESS



- 1. Individua quali sono i problemi principali che ti affliggono e cerca di capire se sono risolvibili o irrisolvibili
- 2. Scegli un problema alterabile in parte o del tutto, definiscilo nei dettagli e ipotizza con l'aiuto di una persona di fiducia, diverse soluzioni
- 3. Scegli fra le soluzioni ipotizzate quella/quelle che possa/possano avere l'impatto più significativo sul problema
- 4. Metti in atto la possibile soluzione; dopo confrontati con una persona di fiducia su ciò che è stato fatto
- 5. Metti in pratica tecniche di meditazione, come la respirazione lenta, utili a gestire ansia e stress







- 6. Mantieni un livello di attività quotidiane alternando attività piacevoli ad attività obbligatorie
- 7. Aumenta il sostegno sociale con attorno persone capaci di ascoltare le tue preoccupazioni
- 8. Dormi 7/9 ore per notte (quantitativo di ore di sonno fisiologico dai 20 anni in poi)
- 9. Segui le regole di igiene del sonno

10. Evita pasti abbondanti o digiuno prolungato prima di coricarti. Evita caffeina, nicotina e alcolici4-6 ore prima di andare a letto





IL DECALOGO DELLE INDICAZIONI PER GESTIRE II RIPOSO F I O STRESS



- L'attivazione dell'organismo in risposta a eventi stressanti esterni è fondamentale per la sopravvivenza. Un attivazione prolungata ed eccessiva però può avere effetti negativi sull'organismo e sulla gestione del diabete di tipo 2
- È necessario migliorare la gestione dello stress e il riposo notturno. Una riduzione del riposo notturno può determinare infatti l'instaurarsi di un circolo vizioso ovvero:
 - determinare una riduzione del recupero di energie fisiche e mentali;
 - determinare un alterazione della funzionalità del sistema immunitario;
 - provocare un aumento delle fluttuazioni della glicemia;
 - ridurre la sensibilità cellulare all'insulina;
 - provocare uno squilibrio degli ormoni dell'appetito (grelina/leptina).

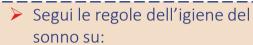
- La gestione dello stress incide positivamente su:
 - controllo dell'alimentazione;
 - aumento dei livelli di attività fisica;
 - miglior riposo notturno;
 - salute mentale.





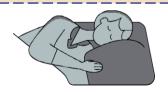


- Impara a riconoscere le fonti di stress e gli effetti che ha su te stesso. Ricerca quanto più possibile la calma nella tua vita attraverso:
 - l'essere consapevole che la calma è lo stato di base fisiologico;
 - il comprendere che stress e ansia non costituiscono stati necessari ed inevitabili della vita;
 - il riconoscere il valore degli obiettivi raggiunti quotidianamente;
 - l'alternare attività piacevoli agli obblighi (lavorativi, familiari, ecc...) quotidiani.
- Effettua esercizi di meditazione che favoriscono il rilassamento
- Approfondisci le conoscenze sulla salute mentale



- assunzione di caffeina;
- regolazione temperatura corporea e ambiente;
- stimoli esterni;
- routine quotidiana;
- rilassamento;
- tempo di utilizzo di schermi e dispositivi elettronici;
- ritmo circadiano.









IL DECALOGO DELLE INDICAZIONI PER GESTIRE II RIPOSO F I O STRESS





"medita-sprint"

Nel pomeriggio, dopo pranzo, può capitare di sentirsi più fiacchi e meno motivati. Questa meditazione guidata è chiamata «meditasprint» perché unisce movimenti fisici con principi della meditazione, aiuta a recuperare energia e motivazione, e si svolge su un tappetino (o su un divano, se sufficientemente ampio)







Inizio a respirare bene

Inspiro 4 secondi con il naso Espiro per 5 secondi con la bocca

Metto le mani sulla pancia, in corrispondenza dell'ombelico e durante l'inspirazione gonfio la pancia come un palloncino, mentre durante l'espirazione la sgonfio completamente.



IL DECALOGO DELLE INDICAZIONI PER GESTIRE IL RIPOSO E LO STRESS





Continuando a respirare:

- Chiudo gli occhi per 30 secondi
- Alzo le braccia verso il soffitto e tengo la posizione (30s)
- Abbasso le braccia lentamente e lateralmente, fino a toccare con il dorso della mano il tappetino, per poi risalire. Eseguo per 30s









Continuando a respirare:

- Partendo sempre da braccia al soffitto, eseguo lentamente dei piccoli cerchi, solo con le mani (20s)
- Adesso, i piccoli cerchi devono essere eseguiti con tutto il braccio (20s)
- Infine, aumentiamo sempre di più la circonferenza dei cerchi fino ad arrivare a toccare il tappetino (20s)





IL DECALOGO DELLE INDICAZIONI PER GESTIRE IL RIPOSO E LO STRESS





Continuando a respirare:

- Apro braccia e gambe, posizionandomi come una stella marina. Da questa posizione vado a piegare prima una gamba e poi l'altra, per poi ristendere entrambe le gambe.
- Ripeto il gesto per 30s.









- Successivamente, apro e chiudo le gambe a contatto con il tappetino
- Ripeto il gesto per 30s

Riapro gli occhi, e vado ad affrontare il resto della giornata!







CONCLUSIONI e PROGRAMMA C4D-Italia





CONCLUSIONI E PROGRAMMA C4D-Italia



Nel presente opuscolo sono stati riportati, in estrema sintesi, i principi ispiratori del programma C4D-Italia, insieme ad alcuni utili consigli ed esempi su cui cominciare a riflettere per avviare un percorso di cambiamento e di nuova consapevolezza.

Oltre al primo incontro in presenza, per conoscervi e per illustrare in dettaglio le attività e le tempistiche del programma, sarete coinvolti in attività da svolgere, sempre su base volontaria, sulla piattaforma digitale appositamente preparata e a cui potrete accedere in sicurezza (rispettando le normative in materia di sicurezza dei dati personali) per: sviluppare e approfondire insieme al Team Multidisciplinare gli argomenti riassunti in questo opuscolo; apprendere e mettere in pratica metodi e spunti per migliorare gli stili di vita e la qualità complessiva della vita; monitorare i vostri progressi; partecipare agli incontri online; aprire dibattiti e discussioni con il Team e con gli altri partecipanti.







Nei primi 6 mesi del programma vi chiederemo un pochino più di impegno e una partecipazione per quanto possible assidua (che sia comunque percepita come produttiva e piacevole e non come un'imposizione), mentre negli ultimi 6 mesi monitoreremo insieme a voi i frutti di quanto appreso, e la possibilità di mantenere a lungo nel tempo i nuovi stili di vita adottati.

Nei prossimi giorni riceverete a mezzo email tutte le informazioni (credenziali riservate, link e instruzioni) necessarie per accedere e utilizzare la piattaforma digitale.

Buon programma!







Autori e Affiliazioni

Claudia Giacomozzi, Dottorato in Bioingegneria, Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma. Responsabile Scientifico e Membro del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia.

Rosa Asprino, Medico specializzato in Scienza dell'Alimentazione. Membro del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia per conto di ASL ROMA2, Roma.

Marta Barbalace, Bioingegnere, Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma. Membro del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia.

Rocco Bulzomì, Medico specializzato in Endocrinologia, ASL ROMA2, Roma. Referente Scientifico del Progetto C4D-Italia per ASLROMA2.

Angelo Emilio Claro, Medico specializzato in Psichiatria. Membro del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia per conto della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli (FPG), Roma.

Federica Conenna, Dottore in Scienze delle attività motorie preventive e adattate. Membro del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia per conto della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli (FPG), Roma.







Francesco Giangreco, Medico specializzando in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana (AOUP), Pisa. Membro del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia per AOUP.

Elisabetta Iacopi, Medico specializzato in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana (AOUP), Pisa. Membro del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia per AOUP.

Marco Mancuso, Dottore in Podologia. Membro del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia per conto di Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma.

Sara Monte, Dottore in Scienze delle attività motorie preventive e adattate. Membro del Team Multidisciplinare del Progetto C4D-Italia per conto della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli (FPG), Roma.

Alberto Piaggesi, Medico specializzato in Medicina Interna e Diabetologia. Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana (AOUP), Pisa. Referente Scientifico del Progetto C4D-Italia per AOUP.

Dario Pitocco, Medico specializzato in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli (FPG), Roma. Referente Scientifico del Progetto C4D-Italia per FPG.





BUONE ABITUDINI & CONSAPEVOLEZZA





impariamo a combattere il DIABETE!



