



«Diabesità» un manuale per prevenire la malattia

a cura di Maria Pirro

L'obesità è una delle cause del diabete di tipo 2, le diagnosi sono in aumento e la Campania risulta al primo posto per numero di bambini in sovrappeso. Della connessione tra le due patologie, dei rischi e di come migliorare le cure si parla nel libro edito da FrancoAngeli e scritto da Francesco Morelli, specialista in Scienza dell'alimentazione, già autore di «A dieta libera»

Cruciverba, libri e bagno caldo contro lo stress

Tra le situazioni considerate ad alto rischio è indicata una dieta troppo rigida, ma fa male anche saltare i pasti, andare di frequente al bar. Così le festività, le cene con i colleghi, le vacanze possono essere insidiose, ancor di più gli stati di ansia, depressione, noia, stress, solitudine e rabbia. A incidere il superlavoro al pari di una scarsa motivazione, i problemi familiari come una separazione o il rapporto tormentato con i figli e le discussioni con gli amici. Per

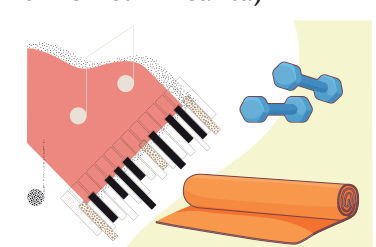
le donne, la sindrome premenstruale causa sbalzi e, per tutti, più in generale, le malattie e il mal di testa non aiutano evitare il "tunnel" che conduce al diabete. Tra i comportamenti virtuosi, fare i cruciverba e mettersi a studiare. Bene anche il cinema, portare a spasso un cane e il giardinaggio, un libro, la musica e il bagno caldo.



Dal pianoforte all'aerobica, le calorie bruciate

Le calorie consumate variano a seconda dell'attività svolta: è "lieve" suonare il pianoforte, andare a cavallo al passo, giocare a biliardo a colf con cart, passeggiare percorrendo tre o quattro chilometri all'ora, ballare lentamente. Un'attività moderata consiste nel falciare il prato, andare in bicicletta (ovviamente per svago) o in barca a vela, praticare lo yoga, nuotare lentamente e camminare a

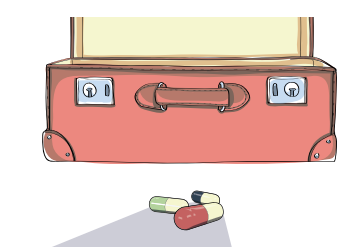
un andamento di sei chilometri all'ora o giocare a golf, questa volta senza cart. Di intensità medio-elevata i balli moderni, il pattinaggio sul ghiaccio, il tennis, l'aerobica, lo sci di fondo, il nuoto veloce. E ancora: fare jogging (a sei miglia all'ora) e andare in bici (a venticinque chilometri all'ora in pianura e 10-12 chilometri in salita).



Farmaci in valigia e kit per la glicemia la variabile clima

Vademecum per chi ha il diabete ed è in procinto di organizzare una vacanza. Attenzione alle temperature elevate e alle villeggiature molto lunghe. Prima di partire, mettere in valigia il set per l'autocontrollo della glicemia che può oscillare al variare del clima. Quindi, meglio praticare sport la mattina presto o la sera, e avere con sé anche una piccola scorta di medicinale

essenziali come antibiotici, antidolorifici, potassio, anti-diarroici, una fiala di glucagone nel caso di ipoglicemia. Fare attenzione all'idratazione e, se possibile, mai assumere farmaci diuretici. No alle grandi abbuffate. Mai tragitti troppo impegnativi al volante.



Sughi vegetali, carne limitata e addio al fumo

A proposito di colesterolo e trigliceridi. Meglio ridurre gli alimenti ricchi di saccarosio e fruttosio. Un bicchiere di vino al giorno, per le donne, e due bicchieri, per l'uomo, sono utili ad aumentare l'hdl. Da preferire gli alimenti ricchi di fibre, grassi monoinsaturi e polinsaturi e omega-3 (questi ultimi diminuiscono i processi infiammatori del circolo arterioso e nei diabetici prevengono la

patologia ischemica). Ottimi anche gli "Ala". Verdure e ortaggi a volontà, la carne mai più di quattro volte a settimana, i grassi saturi vanno consumati massimo due. Stesse limitazioni per gli alimenti ricchi di colesterolo (non oltre i 300 mg al giorno). Sì ai sughi vegetali, attenzione a salse e soffritti. E non fumare.



Salute: Carenza di Vitamina D, Italia Maglia Nera

IL DEFICIT DI VITAMINA D ACCELERA L'INVECCHIAMENTO OSSEO E AUMENTA IL RISCHIO DI FRATTURE

Con la giusta prevenzione è possibile ridurre il rischio di fratture da fragilità fino al 70%. Intervista alla Dott.ssa Rita Vigorito, Dirigente I° livello Ortopedia e Traumatologia presso Hospital PSI NA 1



Negli ultimi anni si è evidenziata una sempre maggiore carenza di vitamina D nella popolazione mondiale, in tutte le fasce di età.

Qual è la situazione nel nostro Paese?

I risultati delle rilevazioni di vitamina D in Italia mostrano una elevata prevalenza di ipovitaminosi D. Nel nostro Paese, infatti, la carenza di vitamina D interessa circa il 60-80% della popolazione. Le fasce di popolazione più a rischio sono le donne, soprattutto quelle in post-menopausa, gli anziani, le persone istituzionalizzate e gli individui che seguono diete latto-ovo-vegetariane e vegane.

Perché la carenza di Vitamina D è così comune?

Le scorte endogene di vitamina D provengono in larga parte dalla sintesi cutanea indotta dall'esposizione solare e solo in misura minore dall'assunzione alimentare. Durante l'inverno, anche alle nostre latitudini, l'irraggiamento solare non permette una sintesi sufficiente di Vitamina D e con l'avanzare dell'età l'efficienza della sintesi cutanea diminuisce, così come pure la capacità di assorbimento della Vitamina D dalle fonti alimentari, che sono comunque limitate oltre a fornire apporti esigui di questa importante vitamina.

Quali sono i rischi di una carenza di Vitamina D?

La vitamina D è indispensabile per supportare un efficiente assorbimento intestinale di Calcio, un minerale fondamentale per la formazione delle ossa. In caso di carenza, si assorbe meno Calcio e ciò indebolisce l'osso, aumentando il rischio di incorrere in alcune malattie dello scheletro, prima fra tutte l'Osteoporosi. Basti pensare che, dopo i 50 anni, una donna su tre è a rischio di incorrere in una frattura da fragilità indotta dall'Osteoporosi e che in pratica, tutti gli individui, oltre i 50 anni, siano essi uomini o donne, presentano un certo grado di Osteoporosi.

L'integrazione di Vitamina D è consigliata?

La supplementazione di Vitamina D si associa a benefici evidenti per quanto riguarda la riduzione del rischio di frattura e di osteoporosi. È consigliabile quindi assumerla sotto forma di integratore ma bisogna prestare attenzione ai dosaggi e alla modalità di somministrazione, nonché all'età e alle condizioni del paziente.

Quanta Vitamina D assumere?

Gli ultimi dati a supporto suggeriscono che l'assunzione giornaliera di Vitamina D alle dosi fisiologiche di 1.000-2.000 UI è da preferirsi rispetto all'assunzione settimanale o mensile di dosi molto alte, in quanto sembrerebbe più efficace nel normalizzare i valori di Vitamina D. In linea generale consiglio sempre di evitare il "fai da te" e di rivolgersi ad uno specialista per valutare il dosaggio di Vitamina D più adatto alle proprie esigenze.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

OSTEOPOROSI Che cos'è?

Malattia dello scheletro caratterizzata dall'alterazione della qualità e della resistenza dell'osso, che espone a un aumentato rischio di fratture.

QUANTI COLPISCE?



Dopo i 50 anni, una donna su 3 è a rischio di frattura per osteoporosi.



VITAMINA D: la vitamina amica delle ossa



Didexa®

VITAMINA D₃ 2000 U.I.



INNOVATIVA FORMULAZIONE ORODISPERSIBILE



Facile da assumere perché si scioglie in bocca



Aroma Naturale
Lascia un gradevole gusto arancia



Rito Quotidiano Facile da Ricordare



Favorisce l'aderenza alla terapia

www.minervamed.it

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.