

The background of the entire image is a close-up of an olive branch with several green olives. The sun is setting behind the branch, creating a warm, golden glow and silhouetting the leaves and olives. The sky is a mix of soft orange and pale blue.

LA DIETA MEDITERRANEA E I VALORI GLICEMICI

Un approccio salutare per tutte le età

COS'È LA DIETA MEDITERRANEA?

Un modello alimentare tradizionale del bacino del Mediterraneo.

Caratterizzato da alimenti freschi, naturali e ricchi di nutrienti.

Associato a numerosi benefici per la salute, inclusi il controllo del peso e la prevenzione di malattie croniche.

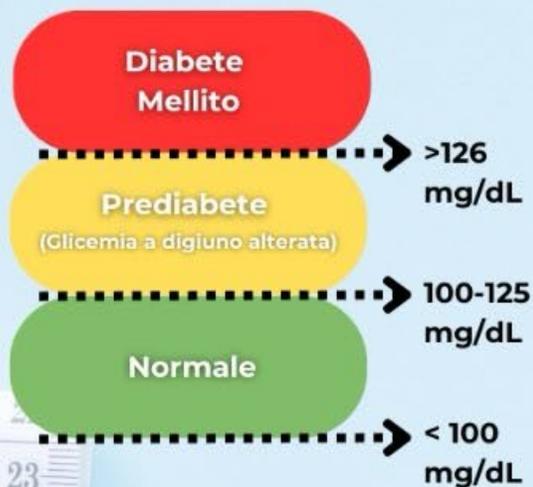


CRITERI PER LA DIAGNOSI DI DIABETE & PREDIABETE

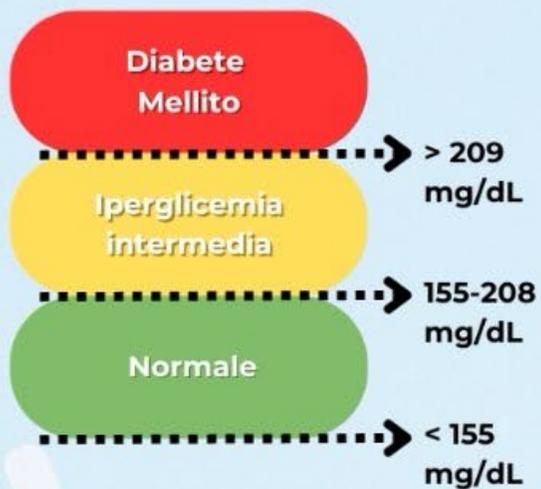
IDF-2024



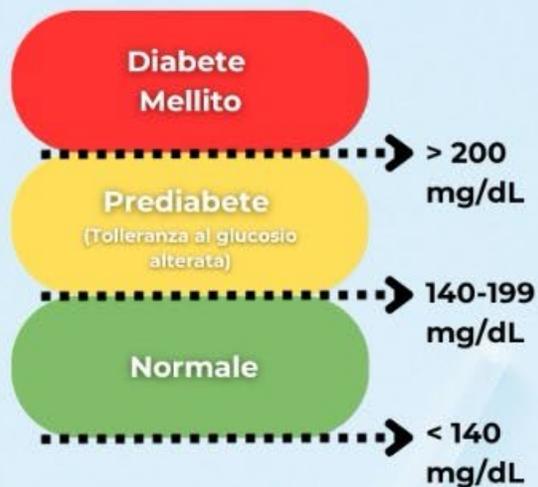
GLUCOSIO PLASMATICO a digiuno



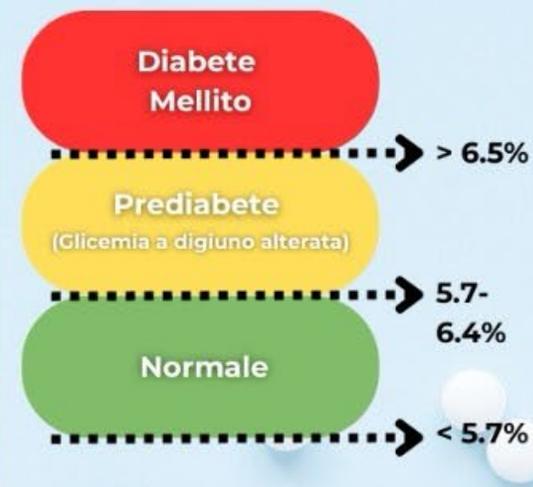
GLUCOSIO PLASMATICO a 1 ora su OGTT



GLUCOSIO PLASMATICO a 2 ore su OGTT



EMOGLOBINA A1C



COS'È IL VALORE GLICEMICO (GI)?

Misura dell'effetto che un alimento ha sui livelli di glucosio nel sangue.

1. Glucosio a digiuno:

- Diabete Mellito: ≥ 126 mg/dL
- Prediabete (Glicemia a digiuno alterata): 100-125 mg/dL
- Normale: < 100 mg/dL

2. Glucosio plasmatico a 1 ora (test OGTT):

- Diabete Mellito: > 200 mg/dL
- Iperglicemia intermedia: > 155 mg/dL e ≤ 200 mg/dL
- Normale: ≤ 155 mg/dL

3. Glucosio plasmatico a 2 ore (test OGTT):

- Diabete Mellito: ≥ 200 mg/dL
- Prediabete (Tolleranza al glucosio alterata): 140-199 mg/dL
- Normale: < 140 mg/dL

4. Emoglobina A1C:

- Diabete Mellito: $\geq 6.5\%$
- Prediabete: 5.7-6.4%
- Normale: $< 5.7\%$



DIETA MEDITERRANEA E CONTROLLO GLICEMICO

Caratteristiche della Dieta Mediterranea:

- Alimenti ricchi di fibre, grassi sani e antiossidanti.
- Favorisce cibi a basso indice glicemico.
- Migliora la sensibilità all'insulina e aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

ALIMENTI PRINCIPALI:

1. Frutta e Verdura

Consuma frutta e verdura di stagione e di diversi colori, per garantire un apporto ricco di vitamine, minerali e antiossidanti.

Cerca di includere almeno **5 porzioni al giorno**, preferendo prodotti freschi e, se possibile, biologici.

2. Cereali Integrali

Scegli cereali integrali come pasta, pane, riso, orzo, farro e avena, che forniscono fibre, energia a lungo termine e mantengono stabile il livello di zuccheri nel sangue.

3. Grassi Sani (Olio d'Oliva)

Usa l'olio extravergine d'oliva come principale fonte di grassi. È ricco di acidi grassi monoinsaturi e antiossidanti benefici per il cuore.

Evita il burro e i grassi saturi. Usa l'olio d'oliva a crudo e con moderazione nelle preparazioni cotte.

4. Legumi

Integra nella tua dieta legumi come lenticchie, fagioli, ceci e piselli. Sono una buona fonte di proteine vegetali, fibre e minerali.

Consuma legumi almeno **2-3 volte** alla settimana come alternativa alle proteine animali.

5. Pesce e Frutti di Mare

Consuma pesce, in particolare pesce azzurro (come sardine, sgombri e alici), almeno **2-3 volte** alla settimana.

Limita il consumo di carne rossa e, se scegli carne, preferisci il pollame e i tagli magri.

6. Latticini

Consuma latticini con moderazione, preferendo yogurt e formaggi freschi e non grassi.

Evita di consumare grandi quantità di formaggi stagionati e latte intero.

7. Noci, Semi e Frutta Secca

Integra noci, mandorle, semi di lino e altra frutta secca nella dieta. Sono ricchi di grassi sani, fibre, e proteine.

Consuma una piccola porzione al giorno (circa una manciata), evitando quelli salati o zuccherati.

8. Carne Rossa e Processata

Limita il consumo di carne rossa (come manzo, maiale, agnello) e evita carne lavorata (come salsicce, salumi e hot dog).

Consuma carne rossa solo occasionalmente, magari una volta al mese.

9. Uova

Le uova sono una buona fonte di proteine di alta qualità e possono essere consumate con moderazione (fino a 3-4 volte a settimana).



BEVANDE CONSIGLIATE:

10. Moderazione con il Vino Rosso

Se bevi alcolici, il vino rosso può essere consumato con moderazione durante i pasti (1 bicchiere al giorno per le donne e 1-2 per gli uomini).

Questo è opzionale e non necessario per beneficiare degli altri aspetti della dieta mediterranea.

11. Acqua come Bevanda Principale

Bevi molta acqua durante il giorno e riduci al minimo il consumo di bevande zuccherate e gassate.

12. Spezie ed Erbe Aromatiche

Usa erbe aromatiche e spezie per insaporire i piatti, riducendo così l'uso di sale.

13. Attività Fisica e Socialità

La dieta mediterranea è uno stile di vita.

Abbraccia anche l'attività fisica regolare e la socialità durante i pasti.

Prendi il tempo per gustare i pasti, magari in compagnia di amici e familiari.

