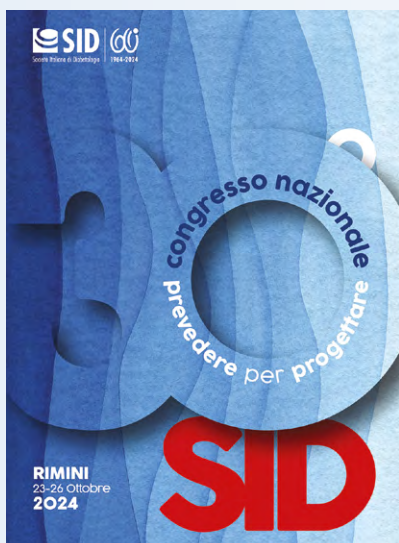


## ■ CONGRESSI

### Nuove raccomandazioni per la nutrizione nel diabete mellito

**P**revenire e gestire il diabete mellito di tipo 2 è una priorità a cui guardano le nuove Raccomandazioni elaborate dal gruppo di studio "Diabete e Nutrizione" dell'Easd e pubblicate lo scorso anno e che offrono raccomandazioni basate su solide evidenze scientifiche. Alcuni degli aspetti più innovativi delle raccomandazioni sono stati oggetto di una sessione del **30° Congresso Nazionale Sid** svoltosi a Rimini. "Queste raccomandazioni, presentate da poco più di un anno, rappresentano un passo avanti significativo nella gestione del diabete - afferma la prof.ssa **Angela A. Rivellesse** che ha partecipato



alla loro stesura. - L'enfasi sulla prevenzione, la perdita di peso e la personalizzazione dei piani alimentari ci permette di offrire ai pazienti strumenti più efficaci per controllare la malattia e migliorare la qualità della vita. Una perdita di peso sostanziale, di 10-15 kg, infatti, può essere in grado di invertire il processo che determina il diabete di tipo 2 tramite una riduzione del deposito di grasso a livello del pancreas ed il successivo miglioramento del funzionamento delle cellule beta, miglioramento che può essere ottenuto anche con una dieta simile alla Dieta Mediterranea".

"La remissione, che prevede il ritorno a valori di HbA1c <48 mmol/mol (6.5%) che persista per almeno 3 mesi in assenza di terapia con farmaci ipoglicemizzanti, è un obiettivo ambizioso ma possibile in particolare quando la diagnosi di diabete è piuttosto recente. Ovviamente qualsiasi strategia nutrizionale prevede una attenta selezione dei pazienti e un adeguato team di supporto alla persona con diabete di tipo 2" interviene il Prof. **Angelo Avogaro**, Presidente Sid.

Un altro aspetto importante delle raccomandazioni, oggetto di discussione durante la sessione del Congresso Nazionale della Sid, ri-

guarda l'individuazione di alimenti e modelli alimentari da consigliare per le persone con diabete. Tra i modelli alimentari, particolare importanza riveste per le nostre regioni la vera "Dieta Mediterranea", caratterizzata da un consumo prevalente di cereali integrali minimamente processati, vegetali, frutta, legumi e noci.

Naturalmente, la traduzione delle raccomandazioni in piani nutrizionali pratici, attuabili e sostenibili anche da un punto di vista ambientale, è essenziale e non può essere imposta o calata dall'alto, pena la mancata adesione. Tutti gli operatori sanitari (dietisti, nutrizionisti, medici) a cui queste raccomandazioni sono dirette devono cercare di individuare per la singola persona con diabete il modello alimentare più idoneo, sempre basato sulle evidenze scientifiche, ma che tenga conto anche delle preferenze individuali, delle convinzioni religiose, degli aspetti socioculturali e della sostenibilità ambientale.

