

Riassunto intervento Dott.ssa Morandi:

L'alimentazione corretta per un bambino con diabete non deve avere solo lo scopo di controllare nel modo migliore le glicemie ma anche quello di evitare sovrappeso, eccesso di grassi saturi, colesterolo e zuccheri semplici e carenza di fibre.

Infatti in presenza di eccesso di peso e/o squilibri alimentari fra quelli citati sopra, gli organi sui quali agisce l'insulina, come il fegato, i muscoli e il tessuto adiposo, vengono colpiti da una moderata ma costante infiammazione, così che non riescono bene a rispondere ai segnali dell'insulina e si instaura quindi la cosiddetta insulino-resistenza, quella condizione per cui l'insulina non funziona bene, che siamo abituati a constatare in corso di febbre e infiammazioni di varia natura.

Se si instaura insulino-resistenza è possibile comunque controllare le glicemie (aumentando la dose di insulina) ma non si possono evitare le conseguenze dell'insulino-resistenza che non riguardano la glicemia: ipertrigliceridemia, abbassamento del colesterolo buono, ipertensione e, nella ragazza, disfunzioni ovariche con irregolarità mestruali.

E' ormai dimostrato da molti anni che tutte queste conseguenze dell'insulino-resistenza contribuiscono fortemente sia alle complicanze macro-vascolari (infarto, ictus), sia alle complicanze micro vascolari (retinopatia e nefropatia), che non dipendono, quindi, soltanto dal valore della glicata.

In presenza di diabete tipo 1 e di insulino-resistenza, si parla di "doppio diabete", proprio perché è come se ci fosse anche il diabete tipo 2 (insulina che funziona male) e il rischio per la salute a lungo termine cardio-vascolare è molto aumentato.

In presenza di un peso ed uno stile di vita corretti, invece, il rischio di complicanze è molto ridotto. Ecco perché l'alimentazione deve essere globalmente corretta e non mirare solo alla gestione dei carboidrati assunti e quindi delle glicemie.

Alimentazione corretta significa alimentazione raccomandata per tutti i bambini, con rispetto delle porzioni, della distribuzione corretta dei pasti, della varietà delle fonti proteiche (con riduzione quanto più possibile delle fonti animali, specie di insaccati e carni rosse e valorizzazione dei legumi) e della presenza di una buona scelta di alimenti ricchi di sostanze anti-ossidanti e anti-infiammatorie (grassi $\omega 3$, polifenoli), presenti soprattutto nel regno vegetale (frutta oleosa, frutta, verdura e cereali), in modo da contrastare gli effetti infiammatori di grassi saturi e zuccheri semplici.