

"2007 anno del bambino e dell'adolescente con diabete"

Milano 3 Marzo 2007 - hotel Melia'

Il Carbo-Count... un nuovo modo di alimentarsi

Nel corso delle mie consulenze (dal 2003 al 2006) presso il Reparto di Pediatria dell'ospedale di Tradate, per l'AGD di Varese, ho potuto incontrare molti diabetici.

Tra i motivi per i quali queste persone hanno richiesto l'incontro con il dietista troviamo:

- una grossa percentuale di persone con problemi di peso (sovrappeso - rapidi aumenti di peso negli ultimi mesi)
- persone con emoglobine elevate, ripetuti episodi di ipoglicemie-iperglicemie, e/o con problemi di ipercolesterolemia
- una piccola casistica di persone con disturbi del comportamento alimentare

Osservando i vari errori commessi dai diabetici emerge che:

- **più del 60 % mangia abitualmente alimenti "dolci" e ricchi di "grassi"**
- **più del 40% non si preoccupa di introdurre giornalmente, e ai pasti, lo stesso quantitativo di carboidrati (mantenendo fisse le unità di insulina).**

Osservando i loro diari si riscontrano diversi episodi di ipoglicemie e iperglicemie.

Approfondendo la questione si scopre che molti ragazzi non hanno mai imparato a ragionare in termini di "equivalenti glucidici", o perchè hanno ricevuto tali informazioni molti anni fa (all'esordio), o perché l'esordio è avvenuto nell'infanzia, quindi sono stati responsabilizzati i genitori

- **l'80% circa non pratica un'attività fisica regolare (alcuni riferiscono di averla fatta saltuariamente)**
- **e poi molti saltano la colazione e danno poca importanza al pasto**

- **consumano poca verdura e frutta**

- **consumano molti prodotti del commercio fidandosi della "pubblicità" (non sanno leggere le etichette).** Non dimentichiamo che le industrie alimentari investono grandi risorse in pubblicità per cibi per bambini, spesso di bassa qualità: l'obiettivo è vendere! Da un'indagine recente i cibi più pubblicizzati in fascia protetta: biscotti e merendine, bevande, prodotti caseari, caramelle e gomme.

Anche i bambini diabetici vedono queste pubblicità e ne vengono condizionati: il bambino è facilmente influenzabile; non ha capacità critica per prendere distanza dai messaggi che passano

- **consumano bibite analcoliche** (scuola, bar con amici...) **e alcoliche** (aperitivi, serate in discoteca...)

- **seguono "diete" restrittive - escludono intere categorie di cibi, pensando di poter trarre qualche vantaggio per la loro salute** (condizionati da tv, riviste, libri, amici, pseudospecialisti...). Il tutto senza alcun criterio scientifico!

Non dimentichiamo che il vero significato della parola "dieta" è: corretta alimentazione, cioè inserire quei cibi che forniscono al corpo, tutte le sostanze, di cui ha bisogno per mantenere il suo buon stato di salute (facendo attenzione agli eccessi e alle carenze).

Può un semplice colloquio con il dietista (durata variabile tra 30-60 minuti) colmare tali "carenze"? No!

Queste persone devono esser consapevoli del fatto che la cura della loro malattia è un buona parte nelle loro mani.

E' ormai noto che per raggiungere un compenso glicometabolico accettabile, accanto alla terapia farmacologia ed educativa, una corretta alimentazione rappresenta uno strumento fondamentale.

Negli anni la terapia nutrizionale si è evoluta, riconoscendo i limiti di approcci passati; ultimo arrivato, non certo in senso di importanza: il "conteggio dei carboidrati".

Il conteggio dei carboidrati è una metodica che richiede una forte motivazione da parte di chi vorrà adottarla, ed è caratterizzata da flessibilità e precisione.

La persona diabetica per poter applicare il conteggio dovrà seguire un corso nel quale acquisirà una serie di conoscenze e competenze; al termine del percorso poi l'attenderanno settimane, mesi, di "esercitazioni", prima di trovare un nuovo equilibrio.

Cos'è il conteggio dei carboidrati?

E' un metodo che si basa sulle constatazioni che:

- l'aumento post-prandiale della glicemia, dopo un pasto misto, è fondamentalmente dovuto al quantitativo di CHO nel cibo introdotto.
- il fabbisogno insulinico preprandiale è proporzionale al contenuto di CHO del pasto stesso

Il diabetico dovrà esser "educato" a:

- valutare il contenuto di carboidrati dei cibi
- a stimare il peso della razione del pasto
- ad individuare il giusto bolo insulinico pre-pasto secondo un rapporto insulina/ carboidrati calcolato su base individuale (con l'aiuto del proprio Diabetologo)

A chi è indicato?

Non è un metodo adatto a tutti, ma a persone con determinate caratteristiche:

- persone con microinfusore, o con iniezioni multiple
- persone che non hanno "complicanze"
- persone adulte, o ragazzi con un certo grado di autonomia
- persone "mature"
- persone motivate, che vogliono "mettersi in gioco"
- persone che hanno tempo da dedicare alle lezioni e alle esercitazioni a casa.

Sulla base di queste considerazioni abbiamo proposto ai nostri ragazzi di seguire un corso (strutturato in 4 incontri con il dietista, a cui poi seguiranno i colloqui con il Medico), al termine del quale acquisiranno le conoscenze per poter applicare "il conteggio dei carboidrati".

Dr.ssa Elena Piovaneli, dietista

dietistapiovaneli@gmail.com