

**DIETA PER DIABETICI » COME SI PUÒ CURARE IL DIABETE?**

**Salute e Benessere**

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 2/1/2019 8:40:00

**Qui riteniamo essere quanto mai fondamentale ribadire, nel caso particolare, una nostra avvertenza già piú volte ripetuta, e valida per tutto il portale, ma che qui trova nuova e ulteriore significato: quanto qui contenuto o indicato ha mero titolo informativo, e non vuole nã© puã² sostituire i consigli e le indicazioni date dal vostro medico curante il quale, oltre a essere piú esperto e competente, avrã anche la possibilitã di conoscere il vostro caso concreto.**

## Come si puã² curare il diabete?



Qui riteniamo essere quanto mai fondamentale ribadire, nel caso particolare, una nostra avvertenza già piú volte ripetuta, e valida per tutto il portale, ma che qui trova nuova e ulteriore significato: quanto qui contenuto o indicato ha **mero titolo informativo**, e non vuole nã© puã² sostituire i consigli e le indicazioni date dal vostro medico curante il quale, oltre a essere piú esperto e competente, avrã anche la possibilitã di conoscere il vostro caso

concreto.

Comunque sia, appunto, alcune **indicazioni informative** possono comunque essere riassunte in questo articolo, per stimolare la curiosità di alcuni soggetti interessati. Chiaro che, come già abbiamo a sua volta ripetuto più volte, dato che costituisce poi il centro e il fulcro delle nostre trattazioni, la **dieta per i diabetici** è uno degli elementi fondamentali.

La dieta, infatti, in questi casi, non è semplicemente uno strumento di supporto, parallelo o addirittura collaterale, ma è invece bensì un elemento centrale, una **vera e propria terapia**, che si impegna nel trattamento di questa particolare patologia. Non vogliamo qui per approfondire tanto il problema della dieta, in quanto questo è stato già ampiamente trattato negli altri articoli che compongono il portale.

## L'esercizio fisico e gli antidiabetici orali

Per quanto riguarda la opportunità e la utilità della **attività fisica**, essa è stata già analizzata in un articolo apposito. Sia chiaro comunque che la attività fisica non possa costituire una sola e singola terapia, ma dovrà essere accostata anche a tutte quelle altre e parallele necessità di trattamento e terapia che il medico avrà ritenuto necessarie o, perlomeno, opportune.

I cosiddetti **antidiabetici orali**, invece, sono farmaci ipoglicemizzanti, i quali contribuiscono attraverso alcuni ben specifici e utili effetti: da un lato, infatti, tali antidiabetici orali permettono di ridurre la glicemia, mentre, dall'altro, determinano una facilitazione dell'ingresso, nelle cellule, del glucosio.

## L'apporto della insulina

Il ricorso all'insulina è forse quello che, con maggiore diffusione nella mentalità comune, si associa alla terapia e al trattamento delle persone affette da diabete. In specie, nel **diabete di tipo 1** vi è una carenza assoluta di insulina, mentre invece nel **diabete di tipo 2** tale ormone deve costituire la soluzione alternativa, laddove la dieta o gli antidiabetici orali non dovessero risultare sufficienti.

Diverse sono i possibili **utilizzi della insulina**, ma i più diffusi sono di certo quelli della insulina regolare ad azione pronta, così come quella della insulina ritardata, le quali potranno dunque essere combinate, nella maniera più opportuna. Diversi sono anche gli **schemi di assunzione**: quello più diffuso prevede il ricorso a tre iniezioni di insulina regolare prima dei pasti, mentre prima di cena o di dormire se ne utilizza una ad azione intermedia per il bisogno della notte.

I posti migliori per **procedere alla iniezione** sono quelli del tessuto sottocutaneo dell'addome, che garantiscono un assorbimento quanto mai efficace della stessa insulina. Una iniezione cui si proceda invece negli arti determina l'assorbimento tramite il muscolo, pi<sup>1</sup> rapido in specie se il muscolo venisse stimolato con il movimento. Per la quantit<sup>1</sup>, le indicazioni del medico sono imprescindibili.

Â