DIETA PER DIABETICI Â» COME SI PUÃ' CURARE IL DIABETE?
Salute e Benessere
Inviato da : Anna Pupa
Pubblicato il : 16/3/2024 8:40:00

Qui riteniamo essere quanto mai fondamentale ribadire, nel caso particolare, una nostra avvertenza giÃ piÃ¹ 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 piÃ¹ 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 giÃ piÃ¹ volte ripetuta, e valida per tutto il portale, ma che qui trova nuova e ulteriore significato: quanto qui contenuto o indicato haÂ **mero titolo informativo**, e non vuole nÃ© puÃ² sostituire i consigli e le indicazioni date dal vostro medico curante il quale, oltre a essere piÃ¹ esperto e competente, avrÃ anche la possibilitÃ di conoscere il vostro caso concreto.

Comunque sia, appunto, alcuneÂ **indicazioni informative**Â possono comunque essere riassunte in questo articolo, per stimolare cosÃ¬ la curiositÃ di alcuni soggetti interessati. Chiaro Ã¨ che, come giÃ abbiamo a sua volta ripetuto piÃ¹ volte, dato che costituisce poi il centro e il fulcro delle nostre trattazioni, laÂ **dieta per i diabetici**Â Ã¨ uno degli elementi fondamentali.

La dieta, infatti, in questi casi, non Ã¨ semplicemente uno strumento di supporto, parallelo o addirittura collaterale, ma Ã¨ invece bensÃ¬ un elemento centrale, unaÂ **vera e propria terapia**, che si impegna nel trattamento di questa particolare patologia. Non vogliamo qui perÃ² approfondire tanto il problema della dieta, in quanto questo Ã¨ stato giÃ ampiamente trattato negli altri articoli che compongono il portale.

L'esercizio fisico e gli antidiabetici orali

Per quanto riguarda la opportunitÃ e la utilitÃ dellaÂ **attivitÃ fisica**, essa Ã¨ stata giÃ analizzata in un articolo apposito. Sia chiaro comunque che la attivitÃ fisica non possa costituire una sola e singola terapia, ma dovrÃ essere accostata anche a tutte quelle altre e parallele necessitÃ di trattamento e terapia che il medico avrÃ ritenuto necessarie o, perlomeno, opportune.

I cosiddettiÂ **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 allo insulina Ã¨ forse quello che, con maggiore diffusione nella mentalitÃ comune, si associa alla terapia e al trattamento delle persone affette da diabete. In specie, nelÂ **diabete di tipo 1**Â vi Ã¨ una carenza assoluta di insulina, mentre invece nelÂ **diabete di tipo 2**Â tale ormone deve costituire la soluzione alternativa, laddove la dieta o gli antidiabetici orali non dovessero risultare sufficienti.

Diverse sono i possibiliÂ **utilizzi della insulina**, ma i piÃ¹ diffusi sono di certo quelli della insulina regolare ad azione pronta, cosÃ¬ come quella della insulina ritardata, le quali potranno dunque essere combinate, nella maniera piÃ¹ opportuna. Diversi sono anche gliÂ **schemi di assunzione**: quello piÃ¹ 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 perÂ **procedere alla iniezione**Â 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, piÃ¹ rapido in specie se il muscolo venisse stimolato con il movimento. Per la quantitÃ , le indicazioni del medico sono imprescindibili.

Â