

PANMONVISO

Fibra Activa

Prodotto indicato
nell'alimentazione
dei **DIABETICI**
con **FIBRE** e **PSILLIO**



Indice
glicemico
52

Fibre
16%

Carboidrati
47%

FIBRA ACTIVA...
Quando le fibre,
il gusto
e la leggerezza
incontrano la bontà.

Con la collaborazione della Dr.ssa Silvia Gaia
Medico Chirurgo Specialista in Gastroenterologia



Curarsi Mangiando

con

Fibra Activa



Modifica il tuo stile di vita:
muovi il tuo corpo tutti i giorni e mangia con testa...



Monviso S.p.A. - Via del Tario, 9
10020 Andezeno - TO - Italy
Tel. +39 011 9439301 - Fax +39 011 9439342 - www.panmonviso.it

CONTATTACI PER ULTERIORI INFORMAZIONI E CONSIGLI

Numero Verde
800-804034



IL DIABETE MELLITO

Il Diabete Mellito è una condizione patologica caratterizzata da un aumento della concentrazione di glucosio nel sangue. Responsabile di questo fenomeno è un difetto assoluto o relativo di insulina, ormone secreto dalle insule di Langherhans del pancreas ed indispensabile per il metabolismo degli zuccheri.

Secondo la American Diabetes Association (ADA) i valori normali di glicemia sono inferiori a 110 mg/dl, un'alterata glicemia a digiuno (IFG) ha valori compresi tra 110 e 125 mg/dl, mentre con valori superiori 126 si può porre diagnosi di diabete.

Classificazione del Diabete proposta da ADA:

<p>DIABETE</p> <ul style="list-style-type: none"> - TIPO I - TIPO II - GESTAZIONALE - ALTRI TIPI <ul style="list-style-type: none"> - Difetti genetici della funzione delle cellule beta (MODY 1, 2) - Difetti genetici dell'azione dell'insulina - Disturbi del pancreas esocrino (cancro del pancreas, fibrosi cistica, pancreatite) - Endocrinopatie (Cushing) - Indotto da farmaci o agenti chimici (steroidi) - Infezione (Rubella, Coxsackie, CMV) - Forme non comuni di diabete immuno-correlato - Altre sindromi genetiche 	<p>ALTERATA OMEOSTASI GLICEMICA</p> <p>Stato metabolico intermedio tra glicemica normale e diabete.</p> <p>Alterata Glicemia a Digiuno (IFG: Impaired Fasting Glucose): Glicemia a digiuno superiore alla norma, ma non patologica.</p> <p>Alterata Tolleranza al Glucosio (IGT: Impaired Glucose Tolerance): Glicemia superiore alla norma, ma non patologica, a seguito delle somministrazioni di 75 grammi di glucosio.</p>
---	---

LA TERAPIA DIETETICA NEL DIABETE

La **TERAPIA DIETETICA** è di primaria importanza nel paziente diabetico e deve contribuire ad ottimizzare il **controllo glicemico**. Quanto più stabile è l'andamento della glicemia nell'arco della giornata, tanto minori sono le probabilità di ammalarsi delle complicanze del diabete (oculari, renali e neurologiche). Altrettanto importante, secondo le più recenti linee-guida, è mantenere un corretto livello di lipidi nel sangue per ridurre al minimo i rischi cardiovascolari che la malattia comporta.

La migliore qualità di vita possibile per il paziente è un obiettivo di primaria importanza da tenere presente nella compilazione del programma alimentare che deve essere adattato ai **fabbisogni specifici** dell'individuo.

Oggi, le **RACCOMANDAZIONI DIETETICHE** generali per i due tipi di **diabete (tipo I - o giovanile o insulino-dipendente - e tipo 2 o diabete dell'adulto o non-insulino dipendente)** sono simili tra loro e simili alle regole di sana e corretta alimentazione che tutta la popolazione dovrebbe seguire per prevenire alcune malattie metaboliche e cardiovascolari.

Per i pazienti **normopeso** (BMI tra 18.5-24.9) solitamente affetti da diabete tipo I, non è necessario considerare particolari variazioni del loro apporto energetico quotidiano.

Per i pazienti **sovrappeso**, affetti solitamente da diabete tipo II, è invece di primaria importanza la negativizzazione del bilancio energetico (riduzione delle entrate ed aumento delle uscite).



Gli obiettivi dell'intervento dietetico nel diabete di tipo 2 sono:

- MANTENERE LA GLICEMIA A LIVELLI QUASI NORMALI
- NORMALIZZARE L'ASSETTO LIPIDICO
- STABILIZZARE IL PESO CORPOREO ENTRO CERTI CANONI D'ACCETTABILITÀ

Il **DIMAGRIMENTO** si ottiene associando un' alimentazione corretta ad una **ATTIVITA' FISICA** regolare.

La riduzione - anche parziale - del peso (per esempio, il 5-10 % del peso iniziale) permette di migliorare - o addirittura normalizzare - i valori di glicemia e i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue.



I benefici dell' **ATTIVITA' FISICA** per i soggetti diabetici sono notevoli. L' attività deve essere regolare con una frequenza di 3 volte la settimana nei soggetti normopeso e 5 volte nei soggetti obesi per almeno 20-30 minuti. Idealmente l'attività dovrebbe essere sia aerobica sia isometrica.

Il corretto comportamento alimentare è di fornire all'organismo l'apporto di glucosio necessario ad affrontare lo sforzo fisico a cui va incontro.

Gli **OSTACOLI** più frequenti della terapia dietetica:



- 1 Il paziente emotivo è portato ad iperalimentarsi.
- 2 Consumare frequentemente i pasti fuori casa.
- 3 Rammarico nei confronti dei soggetti non diabetici che spinge i pazienti a desiderare un periodo di libertà e quindi abbandono della dieta
- 4 La mancanza di un sostegno morale da parte dei familiari: il soggetto si sente abbandonato a se stesso in questo difficoltoso percorso.

LA RIPARTIZIONE CALORICA

CARBOIDRATI: La quota di carboidrati può raggiungere anche il 60% dell'energia totale a patto che il consumo di carboidrati derivi principalmente da alimenti ricchi in fibre idrosolubili (frutta, vegetali, legumi) e/o alimenti a basso indice glicemico. Per esempio, il pane contiene carboidrati che si assorbono velocemente (indice glicemico uguale a 100) mentre altri cibi hanno carboidrati che si assorbono meno velocemente e quindi sono più "vantaggiosi" per il diabetico.

ALIMENTO	INDICE GLICEMICO
Pane comune	100
Banana	84
Riso	80
Spaghetti	60
Grissino Fibra Activa	52
Latte	50
Fagioli	45
Lenticchie	40



LA RIPARTIZIONE CALORICA

La presenza di **FIBRE** (almeno 15-20 g/1000 kcal) è molto importante perché ritarda l'assorbimento degli "zuccheri" nell'intestino e quindi favorisce livelli di glicemia più equilibrati dopo il pasto.

Le fibre più "vantaggiose" nel diabetico sono quelle **IDROSOLUBILI**, contenute nei legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave), nella verdura (carciofi, carote, cicoria, fagiolini, melanzane, broccoli, funghi, cavolfiori, pomodori) e nella frutta.

I cibi integrali (preparati con farina non raffinata) come il pan, la pasta e le fette biscottate integrali contengono **FIBRE NON IDROSOLUBILI**. Queste sono utili perché migliorano la funzione intestinale e ostacolano l'assorbimento del colesterolo nell'intestino.

PROTEINE: L'apporto proteico dovrebbe variare tra il 10-20 % dell'energia totale, che corrisponde a circa 0.8-1.2 g/kg di peso ideale/die.

GRASSI: L'apporto complessivo di grassi non deve superare il 30 % delle calorie totali. Il contenuto di grassi saturi, ed insaturi con conformazione trans, deve essere inferiore al 10 % dell'energia totale. Va incoraggiato il consumo di alimenti contenenti acidi grassi polinsaturi del tipo omega 3 contenuti principalmente nel pesce.

Fabbisogno giornaliero di fibre alimentari

RDA- Linee guida CEE:

ADULTI: 15-20 g ogni 1000 calorie ingerite, circa 20-30 g/die
BAMBINI: età (anni) + 5g/die.

Le raccomandazioni sull'introito di fibra sono subordinate ad un consumo adeguato di acqua.



PERCHE' SCEGLIERE il BASTONCINO FIBRA ACTIVA MONVISO



E' un prodotto lievitato naturalmente, dall'aspetto invitante e dal sapore gradevole, friabile e leggero. Provalo!

E' stato identificato come prodotto **INDICATO NELL'ALIMENTAZIONE DEI DIABETICI** sia di tipo I che tipo II (Legge 111/92)*

Ha **caratteristiche nutrizionali** che ne permettono un utilizzo sicuro nelle persone che devono seguire un **regime dietetico ipoglicemico e ipolipidico**, senza perdere il gusto.

Il bastoncino fibra attiva ha un **indice glicemico basso** (pari a 52), è saporito e gradevole come spuntino, rappresenta un ottimo sostituto del pane, che invece ha un indice glicemico alto (100).

Ha un basso contenuto di carboidrati (47% del peso), è povero in lipidi (10%) ed è ricco di fibre (16%). Ogni bastoncino Fibra Activa contiene 1gr di fibra (di cui più della metà è solubile!)

La presenza di **fibre e di Psillio**, riduce l'assorbimento dei carboidrati e del colesterolo e facilita il controllo del peso. Inoltre le fibre idrosolubili hanno un benefico effetto probiotico sull'intestino, favorendo il transito intestinale.

Fibra Activa contiene solo **OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA**.

