

# Rassegna del 05/01/2020

---

## WEB

KONGNEWS.IT

Il diabete è il vero “diavolo per il cuore”: consumiamo ...  
meno dolci e più proteine

1



Domenica 05 Gennaio 2020



LIFE

# Il diabete è il vero “diavolo per il cuore”: consumiamo meno dolci e più proteine

scritto da Andrea Di Camillo | 4 Gennaio 2020

## L'eccesso di zuccheri nel sangue è un grosso rischio, sono più di 3 milioni gli italiani diabetici



**Cos'è il diabete?** Il diabete è una malattia molto diffusa in Italia, sono circa 3 i milioni di persone affette da questa patologia, e si stima che siano circa un milione e mezzo le persone affette senza saperlo. Il diabete mellito è una malattia cronica nella quale c'è un aumento dei livelli di glucosio nel sangue, causato dal deficit di un ormone prodotto dalle cellule del pancreas, ovvero l'insulina. L'insulina è fondamentale per regolare i livelli di zucchero nel sangue. Possono essere diverse le cause predisponenti l'insorgenza del diabete, tutte che riguardano l'insulina: ad esempio la carenza di questo ormone pancreatico nell'organismo può essere un fattore di rischio importante, ma anche il non corretto utilizzo può portare all'insorgenza di questa patologia. Il diabete è una malattia asintomatica, dove non c'è la componente ereditaria, ma è forte la familiarità (quindi in uno storico dove in famiglia ci sono stati casi di diabete, è bene prestare molta attenzione alla prevenzione).

**Classificazione e consigli utili.** Esistono diverse tipologie di diabete, le più conosciute sono il diabete di tipo 1 e il diabete di tipo 2: nei pazienti affetti da diabete di tipo 1, il soggetto è insulino-dipendente, invece chi soffre di diabete di tipo 2 è non insulino-dipendente. Altre forme di diabete sono il diabete gestazionale, diabete monogenico e diabete dato da forme secondarie o farmaci. Una sana e corretta alimentazione, accompagnata ad attività fisica regolare, è fondamentale per la prevenzione. Gli esperti in nutrizione consigliano di assumere giornalmente circa il 15-20% di proteine, prediligendo l'assunzione di carni bianche (petto di pollo, tacchino, coniglio), prestando attenzione nell'eliminare la famosa “pelle”, ricca di grassi. Importante anche assumere alimenti ricchi di vitamina B1 e B2, per rafforzare anche il sistema immunitario. Il pesce può essere consumato senza problemi (attenzione però al pesce grasso), così come le uova (preferibilmente eliminando il tuorlo).

**Attenzione al cuore.** I cardiologi definiscono il diabete come “il diavolo per il cuore”, in quanto può determinare problematiche cardiovascolari, anche gravi. L'ipertensione arteriosa è rara nel diabete di tipo 1, mentre è molto frequente nei casi di diabete di tipo 2 (nella maggior parte di questi casi, i soggetti sono sovrappeso). Non solo l'ipertensione, il diabete può portare anche a scompensi cardiaci e malattie cardiovascolari molto importanti. Le principali manifestazioni cliniche del diabete sul cuore sono: infarto del miocardio, ictus cerebrale, formazione di placche aterosclerotiche. Quindi alla fine di questo articolo possiamo arrivare a questa conclusione: anche se non c'è ereditarietà, tutto è scritto nei geni, possiamo avere la sfortuna di essere tra quelle persone predisposte all'insorgenza del diabete; però noi, solo noi, possiamo prendere la penna

### ARTICOLI CORRELATI

- Brand invasivi? I consumatori sono pronti ad abbandonarli**  
4 Gennaio 2020
- Stangata 2020: nel nuovo anno le famiglie dovranno fare i conti con aumenti di 630,65 euro**  
4 Gennaio 2020
- Alimentare, nel 2019 è la prima ricchezza del Paese: cifra da 538 miliardi**  
4 Gennaio 2020
- Reddito di cittadinanza non dovuto: scoperti 30 casi in Sardegna**  
3 Gennaio 2020
- Venti di guerre in Libia e Iran**  
3 Gennaio 2020



rossa e correggere ciò che i geni hanno scritto per noi, questo grazie alla prevenzione. Mangiare bene, fare movimento, è fondamentale per vivere bene, per contrastare questa patologia e per prevenire altre di più gravi.

 Questo articolo è stato letto: 0

[CUORE](#) | [DIABETE](#) | [INSULINORESISTENZA](#) | [PROTEINE](#) | [SALUTE E BENESSERE](#)

 0 commento |  |     

articolo precedente

**Brand invasivi? I consumatori sono pronti ad abbandonarli**

articolo successivo

**Legge di Bilancio: ecco le cinque tasse in arrivo nel 2020**

## ARTICOLI CORRELATI

## LASCIA UN COMMENTO

Il tuo commento

Nome\*

Email\*

Sito

Salva il mio nome, email e il sito in questo browser per i prossimi commenti.

INVIA

### KONGNEWS

Kongnews è una testata giornalistica online dedicata ai temi del lavoro, dell'impresa e dell'economia attiva dal 2013. La nostra iniziativa editoriale comprende anche KONGTV, una piattaforma video in cui sono presenti diversi webformat con un taglio di approfondimento, talk e di servizio. Leggi tutto



FACEBOOK



TWITTER

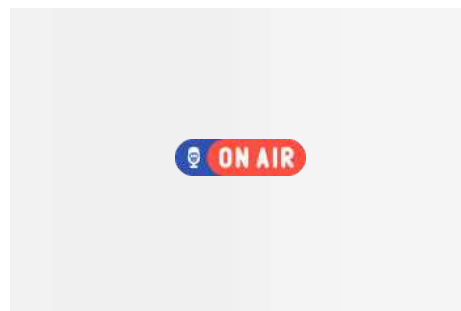


YOUTUBE



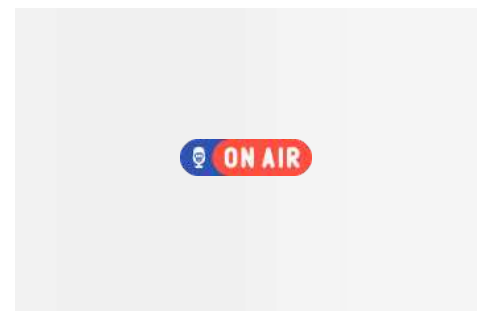
EMAIL

### ORIENTAMENTO AL LAVORO. In collaborazione con



**Anche nel 2019 Accenture porta in Italia Hour of Code: un'ora nelle scuole per aiutare gli studenti ad apprendere le basi del coding**

18 Dicembre 2019



**Rapporto Ocse, gli studenti italiani vanno male in lettura e scienze**

7 Dicembre 2019