



Consigli dei professionisti della diabetologia
Guida sportiva e stile di vita

ALIMENTAZIONE E VITA CON IL DIABETE

Diabete tipo 1 e tipo 2

Alimenti, movimento e serenità quotidiana

ALIMENTAZIONE - ATTIVITÀ FISICA - STILE DI VITA

NON MOLLARE, LA VITA TI SORRIDE

Fallo per te e per le persone che ami

Guida informativa: terapia e porzioni vanno sempre concordate con diabetologo e dietista.



La tua volontà di prenderti cura di te
è una forza, ogni giorno.

Queste pagine aiutano a orientarsi tra gli alimenti e le abitudini utili per diabete tipo 1 e tipo 2. La terapia personale resta sempre la guida.

- **Il diabete non è una condanna.**

Richiede attenzione, ma la persona resta molto più della sua glicemia. Piccoli gesti ripetuti hanno grande valore.

- **Depressione e rassegnazione.**

Tristezza persistente, isolamento, sonno alterato o pensieri di inutilità non sono colpe: parlane con medico, familiari o psicologo. Curare l'umore aiuta anche la cura quotidiana.

- **Una frase per oggi.**

Non servono perfezione e paura. Serve un passo possibile: una passeggiata, un pasto più semplice, una telefonata, un controllo programmato.

Prima di iniziare il pasto

Un bicchiere di acqua naturale può essere una buona abitudine quotidiana.

ACQUA NATURALE PRIMA DEL PASTO

Quantità e tempi vanno sempre adattati al proprio piano di cura.

01 Una scelta semplice

Tieni una bottiglia d'acqua in tavola. Se il medico non ha dato limiti ai liquidi, l'acqua naturale è la bevanda di base.

02 Attenzione alle bevande

Bibite zuccherate, succhi e alcol richiedono valutazioni diverse. In caso di dubbi, chiedi al diabetologo o al dietista.

Sistemi di cottura



Preferisci metodi semplici e limita i condimenti aggiunti, secondo le tue indicazioni personali.

01

Bollite

Per verdure, legumi e cereali.

02

A vapore

Mantiene sapore e consistenza con pochi condimenti.

03

Forno ventilato

Per cotture asciutte e controllate.

04

Microonde

Pratico per porzioni e tempi brevi.

05

Grigliate

Cuoci senza bruciare gli alimenti.

06

Infrarosso

Usa con attenzione alle istruzioni dell'apparecchio.

04 Verdure dal mondo

Colori reali, idee semplici

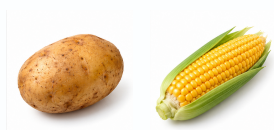
Piccole miniature, grandi colori



Esempi di verdure e legumi usati in cucine diverse del mondo.

01 America

Esempio: Stati Uniti



Patata e Mais

Cuoci al vapore o al forno.

02 Messico

Esempio: cucina messicana



Peperone e Fagioli

Bolliti o in padella leggera.

03 Australia

Esempio: cucina australiana



Zucchini e Zucca

Vapore, forno o griglia.

Altre verdure da alternare

Melanzana, broccoli e pomodoro: piccole miniature reali, scelte da inserire con varietà.



Melanzana



Broccoli



Pomodoro

Cotture semplici



A vapore - bollite - grigliate: scegli cotture che non richiedono troppi condimenti.

Le quantità e gli abbinamenti restano personali e vanno concordati con il team sanitario.

Guida pratica - esempi alimentari, non regole uguali per tutti

- **Scelte pratiche.**

Frutti di bosco, mela, pera, arancia, pesca, kiwi, albicocca e prugna: una porzione alla volta, preferibilmente intera e non in succo.

- **Da non demonizzare.**

Banana, uva, fichi, mango e cachi non sono proibiti: sono più concentrati in zuccheri e richiedono porzioni concordate.

- **Consiglio medico: diabete 1 e 2.**

Non sono la stessa cosa. Nel diabete 1 la frutta non è automaticamente vietata: va conteggiata nei carboidrati e nel piano insulinico concordato con il team diabetologico.

- **Nel diabete 2: movimento e porzione.**

Camminare 3-5 km al giorno è utile, ma non rende libera la quantità. Uva, fichi e cachi possono rientrare, anche intorno a 50 g, solo se il diabetologo li considera adatti al proprio piano.

- **Meglio evitare o limitare.**

Succhi, smoothie grandi, frutta sciroppata e frutta essiccata concentrano zuccheri e saziano poco.



- **Prodotti naturali per la cucina.**

Stevia: dolcificante da pianta. Eritritolo: dolcificante ottenuto per fermentazione. Agar-agar: addensante vegetale per creme e gelatine, ma non dolcifica. Cannella, vaniglia e scorza di agrumi aiutano a percepire più sapore.

- **Nei dolci: attenzione al totale.**

Sostituire lo zucchero non rende automaticamente un dolce adatto al diabete: farine, biscotti, cioccolato e porzione apportano comunque carboidrati. Leggi sempre gli ingredienti.

- **Lievitazioni naturali.**

Per pane e dolci lievitati, preferisci lavorazioni lente con lievito madre: danno aroma e struttura. Non eliminano i carboidrati, quindi la porzione resta da concordare con il proprio piano alimentare.

Guida pratica: a fine libretto trovi come riprodurre il lievito madre.



- **Quelli più comuni in commercio.**

Stevia (glicosidi steviolici), eritritolo, xilitolo, aspartame, sucralosio, saccarina, acesulfame K e ciclammati. Si trovano in compresse, polvere, gocce e alimenti pronti.

- **Come orientarsi.**

Stevia e taumatococcus derivano da fonti vegetali; eritritolo e altri polioli sono ottenuti con processi specifici. Aspartame, sucralosio, saccarina e acesulfame K sono dolcificanti autorizzati e indicati in etichetta con nome o codice E.

- **Piccole attenzioni.**

I polioli, come eritritolo e xilitolo, in alcune persone possono dare disturbi intestinali. L'aspartame non è adatto a chi ha fenilchetonuria: controlla sempre l'etichetta.

- **La scelta migliore.**

Prova a ridurre poco per volta il gusto dolce. Tisana, tè e caffè possono essere buoni anche con cannella, scorza di limone o vaniglia, senza aggiungere zucchero.

- **Proteine.**

Pesce, uova, legumi, pollo, yogurt naturale, tofu e formaggi in porzioni ragionevoli. Alternare le fonti aiuta.

- **Grassi buoni.**

Olio di oliva, noci, mandorle, semi e pesce azzurro. Limitare fritti, salumi e grassi saturi frequenti.

- **Legumi.**

Fagioli, ceci, lenticchie e piselli portano fibra e carboidrati: sono una buona scelta, ma contano nel pasto.

- **Obiettivo generale.**

Per molti adulti: almeno 150 minuti alla settimana di attività aerobica moderata, distribuita in più giorni, più esercizi di forza 2-3 volte a settimana se adatti.

- **Inizio semplice.**

Dieci minuti di cammino dopo un pasto, poi aumentare. Interrompere il tempo seduto spesso e già un buon passo.

- **Tipo 1 e farmaci che danno ipo.**

Misura la glicemia secondo il piano personale, porta carboidrati rapidi e non allenarti da solo se hai rischio di ipoglicemia.

- **Tennis.**

Alexander Zverev convive con diabete tipo 1 fin dall'infanzia e compete ai massimi livelli nel tennis.

- **Nuoto e basket.**

Gary Hall Jr., nuotatore olimpico, e Chris Dudley, giocatore NBA, hanno mostrato che la preparazione può accompagnare una carriera sportiva.

- **Il messaggio giusto.**

Lo sport agonistico richiede un piano medico individuale: glicemia, carboidrati, idratazione e terapia vanno preparati con professionisti.

- **Sonno.**

Orari abbastanza regolari e sonno sufficiente aiutano energia e gestione delle abitudini.

- **Relazioni.**

Spiegare a una persona fidata cosa fare in caso di ipoglicemia riduce la paura e aumenta la sicurezza.

- **Controlli.**

Tenere un piccolo diario di pasti, movimento e glicemie può aiutare il team sanitario a trovare gli aggiustamenti utili.

- **Lunedì.**
Scegli una verdura in più a pranzo.
- **Martedì.**
Cammina 10-15 minuti dopo cena, se autorizzato.
- **Mercoledì.**
Prova il tè senza zucchero o con meno dolcificante.
- **Giovedì e venerdì.**
Prepara legumi una volta e inserisci un cereale integrale.
- **Sabato e domenica.**
Muoviti con qualcuno che ami e programma la spesa della settimana.

- **Europa e Italia.**

Le raccomandazioni europee puntano alla personalizzazione, alla qualità dei carboidrati e alla prevenzione cardiovascolare.

- **Gran Bretagna.**

Diabetes UK insegna che non occorre eliminare tutti gli zuccheri o tutti i carboidrati: conta il modello complessivo e le porzioni.

- **Stati Uniti e Canada.**

ADA e Diabetes Canada sostengono alimentazione personalizzata, attività regolare, fibre e minore consumo di bevande zuccherate.

- **Sud America.**

Le linee guida regionali valorizzano cibi locali poco trasformati: legumi, verdure, frutta intera e movimento quotidiano.

- **Chiedi.**

Quale quota di carboidrati è adatta a me? Posso fare attività fisica con questi farmaci?
Come prevenire e trattare una ipo?

- **Porta informazioni.**

Elenco farmaci, valori recenti, eventuali episodi di ipoglicemia, abitudini alimentari e obiettivi personali.

- **Ricorda.**

Questo libretto è un inizio. Il piano migliore è quello che riesci a seguire in modo sicuro e sereno.

- **Fonti principali.**

American Diabetes Association, Standards of Care 2026; Diabetes UK, Sugar sweeteners and diabetes; NHS, Are sweeteners safe; Diabetes Canada, Clinical Practice Guidelines; IDF e letteratura scientifica su esercizio e diabete.

- **Data.**

Aggiornato settembre 2026. Le indicazioni possono cambiare; per decisioni personali valgono medico e diabetologo.

- **Per te.**

NON MOLLARE. La vita ti sorride. Ogni scelta gentile verso il tuo corpo e anche un gesto d'amore per le persone che ami.

Lievito madre in 3 passaggi

Una scelta semplice, da gustare con misura

● Ingredienti per il lievito madre

400 g di farina 0 oppure 00; 1 vasetto di yogurt bianco intero (125 g); mezzo litro di acqua tiepida; 20-30 g di sale grosso; un pizzico, 8-10 g, di zucchero di canna.



● 1. Impasto e prima lievitazione

Versa sale grosso e zucchero nell'acqua tiepida. Forma una montagnetta di farina, apri la punta e fai un piccolo recinto. Versa lo yogurt e inizia a impastare al centro, consumando gradualmente farina, yogurt e acqua tiepida. Quando l'impasto è elastico e liscio, forma una bella pagnotta. Mettila in un recipiente capiente, coperta con pellicola per alimenti e un tovagliolo pesante, al buio e asciutto, anche nel forno spento: circa 1 ora e 30 minuti - 2 ore, finché raddoppia.

● 2. Seconda fase

Riprendi il lievito madre e rimpastalo per circa 15-20 minuti. Lascialo poi riposare per 24-30 ore. Il lievito madre è fatto.

● 3. Il rinfresco

Se usi 200 g di farina, usa 200 g di lievito madre. Poi aggiungi al lievito la farina che hai usato, integrando. Per un impasto più grande puoi aggiungere più farina e sempre un po' di yogurt, 4-5 g di zucchero di canna e, all'occorrenza, sale e zucchero. Una volta lievitato, si conserva in freezer fino al rinfresco successivo.

**Il Nonnino Vispo vi augura
BUONA SALUTE!**

