

I diabetologi italiani e la terapia medica nutrizionale del paziente diabetico: la survey di AMD



G. Marelli¹, G. Sartore²

giuseppe.marelli@aovimercate.org

¹SSD Diabetologia Endocrinologia e Nutrizione Clinica, Azienda Ospedaliera Desio e Vimercate (MB); ²U.O.C. di Diabetologia e Dietetica ULSS 16 Padova

Parole chiave: Conta dei carboidrati, Indice glicemico, Alimenti biologici, Etichetta alimentare, Marchio di qualità

Keywords: Carbohydrate counting, Glycemic index, Biological food, Food label, Food branding

Il Giornale di AMD, 2015;18:91-94

Riassunto

Obiettivo di questo lavoro è stato quello di raccogliere il parere dei diabetologi italiani sulle strategie nutrizionali nel paziente diabetico, con particolare riferimento alla conta dei carboidrati, all'indice glicemico degli alimenti, agli alimenti a contenuto di zuccheri semplici della frutta, all'importanza delle etichette alimentari e del marchio di qualità, mediante questionario.

Le risposte hanno evidenziato l'utilità della conta dei carboidrati quale strategia alimentare nel paziente diabetico, l'importanza dell'indice glicemico sia nel controllo dell'iperglicemia postprandiale che nel miglioramento complessivo del compenso metabolico, anche se è necessaria una maggiore informazione e chiarezza. Inoltre è stato sottolineato come un alimento biologico possa costituire un valore aggiunto nel regime alimentare della persona con diabete. Anche l'etichetta alimentare e il marchio di qualità sono risultati di notevole importanza in una terapia educativa sull'alimentazione del diabete mellito.

Summary

Objective of this work was to obtain the views of Italian diabetologists on nutritional strategies in diabetic patients, with particular reference to carbohydrate counting, glycemic index of foods, foods with simple sugars of the fruit, the importance of Food labels and quality brand, by questionnaire.

The responses showed the usefulness of carbohydrate counting which a food strategy in diabetic patients, the importance of the glycemic index is in the control of postprandial hyperglycemia and in the overall improvement of metabolic control, even if we need more information and clarity. It was also stressed that organic food can be an added value in the diet of people with diabetes. Even the food label and brand quality results are of considerable importance in a nutrition educational therapy of diabetes mellitus.

Introduzione

Una corretta alimentazione rappresenta ancora oggi un pilastro fondamentale nella cura della malattia diabetica. Il vecchio concetto di "dieta rigida" per la cura del diabete mellito è stato ormai da tempo abbandonato in considerazione del fatto che una dieta basata su

divieti e schemi rigidi aveva come risultato una scarsa motivazione e una ridotta aderenza al programma dietetico. Per affrontare dal punto di vista nutrizionale una malattia cronica come il diabete occorre considerare comportamenti e atteggiamenti che si devono tenere per sempre, e quindi avere chiaro il concetto di "sostenibilità nel tempo", che deve garantire una serie di azioni pratiche, quotidiane per generare uno stato di benessere duraturo. Per rendere sostenibile e duraturo un corretto stile alimentare occorre considerare anche la necessità di introdurre nell'alimentazione alimenti con zuccheri semplici, oggi permessi, sebbene in piccole quantità⁽¹⁾. L'utilizzo di prodotti sani e genuini, anche con piccole quantità di zuccheri semplici per una ricerca costante del "buon gusto" rappresenta un utile complemento per aiutare la persona con diabete a mantenere nel tempo un corretto e sano regime alimentare.

La qualità nutrizionale degli alimenti dipende dal tipo di coltivazione (organico, cioè biologico o meno) e dal processo di trasformazione. Ridurre il più possibile il consumo di prodotti ultra-trasformati e aumentare il consumo di pasti e piatti preparati con alimenti minimamente trasformati migliora in modo sostanziale la qualità della dieta e ha effetti positivi sulla salute⁽²⁾. Obiettivo della formazione alimentare della persona con diabete sarà quello quindi di favorire il passaggio da regole restrittive a comportamenti salutari sostenibili, per arrivare alla "buona cucina", dove ingredienti sani e nutrienti e un po' di fantasia possono fare la differenza⁽³⁾.

Strumenti e metodi

L'Associazione Medici Diabetologi ha promosso un'indagine conoscitiva attraverso la somministrazione on-line di un questionario strutturato di 14 domande al fine di valutare cosa pensano i diabetologi italiani su alcuni aspetti dell'alimentazione per il paziente diabetico, focalizzandosi in particolare sui seguenti aspetti: conta dei carboidrati, indice glicemico, importanza dell'etichetta alimentare, del marchio di qualità e del biologico. I dati vengono forniti in valori percentuali.

Risultati

La survey ha coinvolto un campione di 333 diabetologi, rappresentativi della realtà diabetologica italiana. In figura 1 è riportata la distribuzione in percentuale delle risposte a 10 delle 14 domande poste dall'indagine riportata nella tabella 1. Le legende accanto alle colonnine riportano il testo semplificato rispetto all'originale.

Tabella 1. Domande presenti nel questionario.

n.	Domande
1	Prodotti con zuccheri semplici (es. confetture) trovano spazio nella dieta per diabetici
2	Fonti glucidiche controllate ma gustose migliorano la compliance dietetica
3	Il marchio di qualità di un alimento è importante nella dieta per diabetici
4	La lettura dell'etichetta alimentare è importante nel diabete
5	Il biologico è un valore aggiunto per l'alimentazione del diabetico
6	Necessità di maggiore chiarezza sull'IG di un alimento
7	Alimenti a basso IG sono utili anche nelle persone non diabetiche
8	Alimenti a basso IG riducono la glicemia post-prandiale
9	Alimenti a basso IG migliorano il compenso metabolico
10	La conta dei CHO è utile in terapia medica nutrizionale

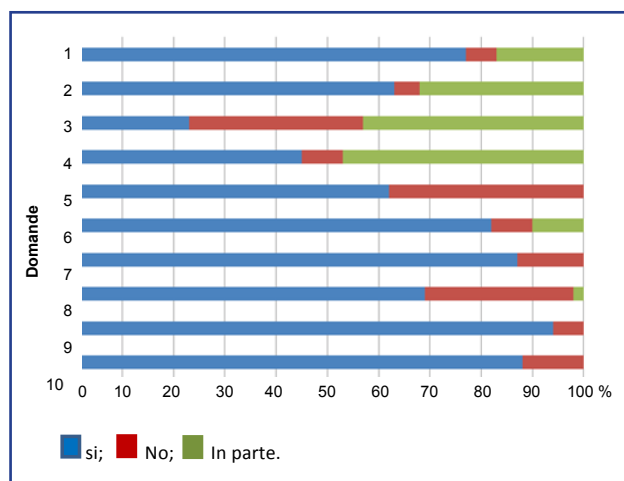


Figura 1. Risposte (%) a 10 domande del questionario.

La maggior parte dei partecipanti al sondaggio (88%) ritiene che la strategia nutrizionale basata sulla conta dei carboidrati sia un approccio utile per la terapia medica nutrizionale del diabete. Alla domanda "Quali pensi siano le maggiori difficoltà che i pazienti diabetici incontrano nel seguire la conta dei carboidrati?" le risposte sono state diverse. La maggiore difficoltà è stata identificata nella stima della quantità dei carboidrati nella porzione. Analoghe difficoltà, con eguale importanza, sono state riscontrate nel riconoscimento degli alimenti contenenti

ti carboidrati, la stima della quantità dell'alimento, la quantificazione dei carboidrati in alimenti particolari quali ad esempio i cibi etnici e i cibi complessi a multipla composizione, la gestione dell'alimentazione in situazioni particolari (matrimoni, ristorante, aperitivo).

Alla domanda se un alimento biologico (che per il suo disciplinare di produzione non contiene ingredienti modificati e/o non può subire modificazioni e trattamenti chimici), possa costituire un valore aggiunto nell'alimentazione della persona con diabete il 62% ha risposto affermativamente e il restante 38% no.

Per quanto riguarda le domande sull'utilizzo di prodotti a basso indice glicemico i diabetologi italiani sono convinti della loro utilità, sia per quanto riguarda il miglioramento del compenso metabolico sia sulla capacità di ridurre la glicemia post-prandiale. Inoltre forte è la richiesta di avere maggiori informazioni e chiarezza sull'indice glicemico degli alimenti, con materiale di facile consultazione.

Alla domanda sull'importanza dell'introduzione nella dieta del diabetico di alimenti a contenuto controllato in carboidrati, ma gustosi, la quasi totalità degli intervistati (65% totalmente e 30% in parte) ha risposto che ciò sarebbe in grado di favorire una maggiore aderenza nutrizionale.

Sul permettere un piccolo apporto di zuccheri semplici in una dieta equilibrata le risposte si sono distribuite in maniera diversificata, come mostrato nella Figura 2. Il momento della giornata preferito per il consumo di zuccheri semplici è stato il momento della colazione.

Un parere quasi unanime, sia pure con qualche diversità sul momento, è stato espresso sull'introduzione nell'alimentazione di diabetici sportivi di alimenti con zuccheri semplici della frutta, quali confetture o marmellate. Oltre il 40% dei diabetologi ritiene che vi sia una differenza tra indici glicemici delle diverse confetture presenti sul mercato, ma che sia difficile avere chiarezza e il 30% dichiara di essere interessato ad approfondire l'argomento. Una sensibile minoranza (20%) o non si è mai posta la domanda o è poco interessata all'argomento. Soltanto il 10% dei diabetologi ritiene di conoscere le differenze e di saper orientare il paziente alla scelta corretta.

Meno del 50% dei diabetologi ritiene importante l'etichetta alimentare e meno del 30% il marchio di qualità per individuare e consigliare determinati alimenti al paziente diabetico. Il 40% attribuisce all'etichettatura e alla certificazione una parziale importanza. Una percentuale significativa del 30% non attribuisce alcuna importanza al marchio di qualità.

Discussione

Conta dei carboidrati

Appare chiaro che la strategia alimentare basata sulla conta dei carboidrati è considerata dai diabetologi italiani molto utile. Vengono segnalate e tenute in considerazione tutte le difficoltà che questo approccio comporta, principalmente nella stima della quantità dell'a-

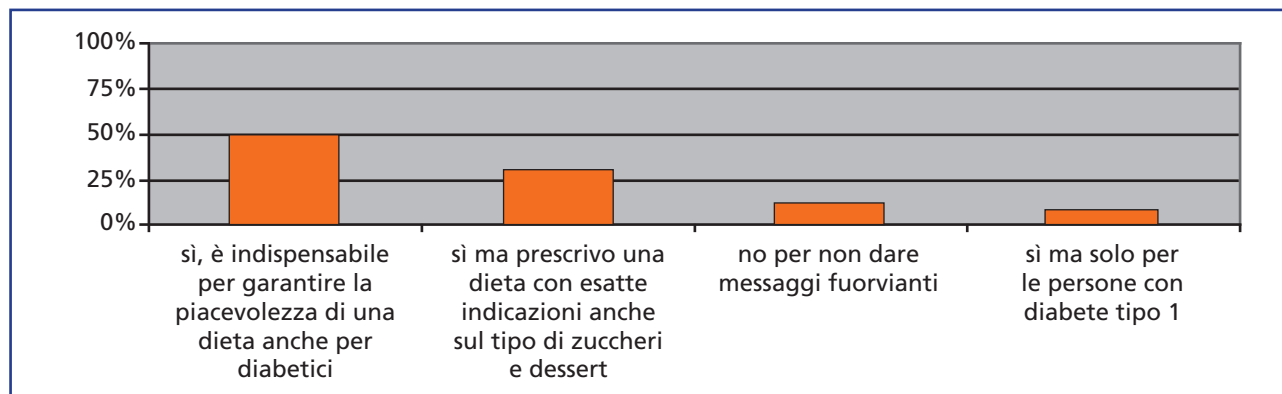


Figura 2. Risposte alla domanda: In una dieta equilibrata da te consigliata a persone con diabete trova spazio un piccolo apporto di zuccheri semplici? (per es. confetture senza zuccheri aggiunti, con solo zuccheri della frutta, ecc.).

limento e del suo contenuto in carboidrati. Sono altresì segnalate anche le difficoltà nella stima dei carboidrati in alimenti particolari, quali cibi etnici o complessi e la difficile gestione in situazioni particolari (p.e. matrimoni, ristorante, etc.). Sono tutte difficoltà note, superabili solamente con un percorso di educazione organizzato e strutturato⁽⁴⁾.

Indice glicemico

La survey ha rilevato come più dell'80% dei diabetologi ritenga utile avere maggiori conoscenze e chiarezza sull'indice glicemico di un alimento ma che sarebbe necessario disporre di materiale illustrativo di facile consultazione. Dall'indagine emerge chiaramente come l'indice glicemico quale strumento educativo per una corretta alimentazione sia utile per la maggior parte dei diabetologi al fine di raggiungere un miglior controllo metabolico. Questa opinione trova conferma nei risultati presenti in letteratura, che documentano che educare i pazienti alla conta dei carboidrati e all'indice glicemico possa migliorare la funzione della cellula β e i risultati di salute alimentare negli adulti con diabete di tipo 2^(5,6). Viene anche rilevata la necessità di approfondimento e di maggiore chiarezza su questo argomento. Infatti, solo una piccola parte degli specialisti (10%) ritiene ad esempio, per quanto riguarda le confetture, di saper orientare il paziente alla scelta corretta. Dati oramai acclarati evidenziano che confetture confezionate con glucosio presentano un alto indice glicemico (IG > 70), mentre quelle preparate con fruttosio presentano un basso indice glicemico (< 55)⁽⁷⁾. Una proposta di miglioramento in questo ambito potrebbe essere quella di inserire nell'etichetta delle confetture l'indice glicemico e meglio specificare il contenuto e la tipologia di zuccheri semplici utilizzati. La necessità di rivedere l'etichettatura degli alimenti è stata sottolineata in un recente studio per i dolcificanti artificiali, affinché per primi i consumatori, ma anche gli operatori della salute, possano meglio identificare gli alimenti e le bevande più adatti a certe condizioni. Le etichette di dessert e yogurt appaiono le meno chiare e le più fuorvianti⁽⁸⁾.

Etichetta alimentare, marchio di qualità e biologico

La survey ha documentato un vero interesse per l'etichetta alimentare solo per una metà dei diabetologi, quando invece un approfondimento di queste tematiche permetterebbe agli specialisti di insegnare ad applicare efficacemente le informazioni contenute nell'etichetta alimentare per operare le scelte del cibo più salutare. In letteratura infatti è dimostrato che coloro che leggono le etichette degli alimenti consumano in generale meno grassi, in particolare saturi, carboidrati e zucchero e più fibre, rispetto a quanti non le leggono, affermando l'importanza del *counseling* dietetico nella gestione delle malattie croniche^(9,10). È stato rilevato che le persone con diabete leggono più spesso le etichette alimentari rispetto agli altri consumatori, controllando in particolare le quantità di zuccheri semplici, ma soltanto il 59% fa riferimento al contenuto totale dei carboidrati, mentre la maggior parte dei pazienti diabetici possiede una conoscenza limitata dell'etichetta, in particolare, in relazione agli aspetti nutrizionali legati alla crescita del peso. Chi riceve adeguate informazioni da parte del medico curante possiede una migliore conoscenza⁽¹¹⁾. In uno studio caso-controllo le persone con diabete sono risultate consumare più dessert e bevande con dolcificanti e tra i diabetici le conoscenze sulla nutrizione sono risultate maggiori in coloro che era stati visti da un dietista o da un educatore, confermando l'importanza di interventi educazionali appropriati⁽¹²⁾.

Un dato interessante del sondaggio riguarda l'ancor più limitato interesse da parte dei diabetologi per il marchio come indicatore di qualità, allineandosi con quanto emerso da un recente sondaggio condotto in Italia⁽¹³⁾, che evidenzia come al momento di valutare la qualità degli alimenti i consumatori italiani considerino più importanti le caratteristiche sensoriali del prodotto (il gusto, l'aspetto e la freschezza) rispetto ad altri elementi distintivi. Altri studi condotti a livello internazionale hanno confermato nelle medesime caratteristiche sensoriali, i principali fattori di scelte alimentari⁽¹⁴⁾. Questi risultati sembrano rafforzare la stretta connessione

tra qualità attesa e intenzione di acquistare il prodotto. Inoltre sembrano essere in linea con i risultati di altre ricerche che hanno individuato un rapporto stretto tra la qualità di un prodotto alimentare (per esempio la Denominazione di Origine Protetta, DOP) e la ragione dell'acquisto⁽¹⁴⁾. Spesso è più importante nella scelta del cibo la percezione della qualità rispetto alla qualità stessa. Tuttavia, alcuni studi hanno dimostrato che, soprattutto quando ci sono emergenze alimentari causate da crisi alimentari, il marchio emerge come garanzia per la sicurezza alimentare del prodotto, che a sua volta risulta strettamente associata al concetto di qualità⁽¹⁵⁾. La maggior parte dei lavori presenti in letteratura tuttavia non va in profondità, né risponde alle richieste dettagliate e alle percezioni di qualità da parte dei consumatori⁽¹⁶⁾. Più che al marchio di qualità, i diabetologi riconoscono al biologico un valore aggiunto per l'alimentazione nel diabete. Questo risultato trova in letteratura ampie ragioni di supporto in quanto è dimostrato come ridurre il più possibile il consumo di prodotti ultra-trasformati e aumentare il consumo di pasti minimamente trasformati migliora in modo sostanziale la dieta e ha effetti positivi sulla salute⁽¹⁷⁾.

Conclusioni

Questa indagine ha permesso di evidenziare l'opinione di una parte significativa della realtà diabetologica italiana su alcuni aspetti chiave della terapia medica nutrizionale del paziente diabetico, consentendo di raccogliere informazioni importanti, anche per aprire un dibattito e conoscere punti di forza e di debolezza in relazione a quanto riportato in letteratura e dalle linee guida. Rappresenta certamente un punto di partenza per ulteriori esplorazioni in questo campo e per intraprendere percorsi di approfondimento di queste tematiche.

Ringraziamenti

La survey è stata realizzata grazie ad un contributo non condizionante di Rigoni di Asiago Srl a cui è dovuto un ringraziamento.

Conflitto di interessi: nessuno.

BIBLIOGRAFIA

- Raccomandazioni 2013-2014. La terapia Medica Nutrizionale nel Diabete Mellito. www.aemmedi.it. accesso del 3 aprile 2015.
- Moubarac JC1, Martins AP, Claro RM, Levy RB, Cannon G, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada. *Public Health Nutr* 16:2240-8, 2013.
- Marelli G. La buona cucina per il paziente diabetico. *Il Giornale di AMD* 16:188-191, 2013.
- Cimino A, Grazioli MG, Marelli G, Pitocco D, Sciangula L, Bellini E, Suraci C, Buono P, Rabbone I, Schiaffini R. Percorso educativo counting dei carboidrati per le persone con diabete. *J Clin Study* 3:1-24, 2013.
- Wolever TMS, Mehling C, Chiasson JL, Josse RG, Leiter LA, Maheux P, Rabasa-Lhoret R, Rodger NW, Ryan EA. Low glycaemic index diet and disposition index in type 2 diabetes (the Canadian trial of Carbohydrates in Diabetes): a randomised controlled trial. *Diabetologia* 51:1607-1615, 2008.
- Gutschall MD, Miller CK, Mitchell DC, Lawrence FR. A randomized behavioural trial targeting glycaemic index improves dietary, weight and metabolic outcomes in patients with type 2 diabetes. *Public Health Nutrition* 12:1846-1854, 2009.
- Kurotobi T, Fukuhara K, Inage H, Kimura S. Glycemic index and postprandial blood glucose response to Japanese strawberry jam in normal adults. *J Nutr Sci Vitaminol* 56:198-202, 2010.
- Sylvetsky AC, Greenberg M, Zhao X, Rother KI. Int J Pediatr. What Parents Think about Giving Nonnutritive Sweeteners to Their Children: A Pilot Study. *Int J Pediatr*. 2014;819872, 2014.
- Neuhouser ML, Kristal AR, Patterson RE. Use of food nutrition labels is associated with lower fat intake *J Am Diet Assoc* 99:45-53, 1999.
- Post RE, Mainous AG, Diaz VA, Matheson EM, Everett CJ. Use of the nutrition facts label in chronic disease management: results from the National Health and Nutrition Examination Survey. *J Am Diet Assoc* 110:628-32, 2010.
- Kessler H1, Wunderlich SM. Relationship between use of food labels and nutrition knowledge of people with diabetes. *Diabetes Educ* 25:549-59, 1999.
- Fitzgerald N, Damio G, Segura-Pérez S, Pérez-Escamilla R. Nutrition Knowledge, Food Label Use, and Food Intake Patterns among Latinas with and without Type 2 Diabetes *J Am Diet Assoc* 108:960-967, 2008.
- Mascarello G, Pinto A, Parise N, Crovato S, Ravarotto L. The perception of food quality. Profiling Italian consumers. *Appetite* 89:175-182, 2015.
- Honkanen P, Frewer L. Russian consumers' motives for food choice. *Appetite* 52:363-371, 2009.
- Keningham T, Aksoy L, Perkins-Munn T, Vavra T. The brand customer connection. *Marketing Management* 14:33-37, 2005.
- Schleenbecker R, Hamm U. Consumers' perception of organic product characteristics. A review. *Appetite* 71:420-429, 2013.
- Moubarac JC1, Martins AP, Claro RM, Levy RB, Cannon G, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada. *Public Health Nutr* 16(12):2240-8, 2013.