

ALLARME INSULINO-RESISTENZA: prevenzione e trattamento



Ruolo principale dell'**insulina**, ormone prodotto dalle cellule beta del pancreas, è quello di **regolare il metabolismo degli zuccheri**. Quando il segnale dell'insulina non viene correttamente interpretato da parte dei tessuti adiposo e muscolare, si instaura quella che viene comunemente definita **insulino-resistenza (IR)**.

Sovrappeso/obesità e insulino-resistenza sono strettamente correlati tra loro in quanto i primi, riducendo la ricezione del messaggio dell'insulina, inducono una iperproduzione da parte del pancreas e favoriscono l'accumulo di grasso negli adipociti e l'aumento di peso.

Si innesca così un **circolo vizioso** in grado di **autoalimentarsi** e di generare delle complicanze a cascata in tutto l'organismo:

- alterazione del profilo lipidico (\downarrow HDL, \uparrow TG, \uparrow LDL) che predispone alla formazione di placche aterosclerotiche;
- obesità viscerale con produzione di citochine pro-infiammatorie, che favoriscono l'instaurarsi dell'inflaming;
- steatosi epatica non alcolica (fegato grasso);
- incremento del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 (un terzo dei soggetti con insulino-resistenza riceve diagnosi di diabete nell'arco di 10 anni).

L'insulino-resistenza pertanto rappresenta il primo criterio per definire la **Sindrome Metabolica**, un insieme di alterazioni (circonferenza vita elevata, ridotto HDL, aumento dei TG, iperglicemia e ipertensione) che aumenta il rischio di eventi cardio-cerebrovascolari (es. infarto, ictus).

COME FACCIO A SAPERE SE SONO INSULINO-RESISTENTE?

È importante effettuare un **esame del sangue a digiuno** valutando glicemia e insulina, necessari poi per calcolare l'indice HOMA ($\frac{\text{glicemia} \left(\frac{\text{mg}}{\text{dl}}\right) \times \text{insulina}}{405}$).

Valori compresi fra 0.23 e 2.5 indicano una adeguata sensibilità dei tessuti (muscolare e adiposo) all'azione dell'insulina.

Soggetti con un valore maggiore di 2.5, invece, presentano insulino-resistenza.

L'INSULINO-RESISTENZA È PER SEMPRE?

La diagnosi di IR **non è permanente**; modificare in maniera coscienziosa il proprio stile di vita rappresenta la chiave per rompere questo circolo vizioso.

SE PRATICO SPORT PER DUE VOLTE ALLA SETTIMANA MIGLIORO L'INSULINO-RESISTENZA?

L'**esercizio fisico settimanale è fondamentale** per il benessere dell'individuo in quanto, agendo in sinergia con un'alimentazione equilibrata, riduce il grasso e il peso corporeo in eccesso; aiuta a controllare lo stress migliorando il tono dell'umore; favorisce una modulazione dei picchi pressori e regola la vascolarizzazione.

Mantenersi però attivi non vuol dire necessariamente svolgere un'attività fisica programmata, bensì cercare di muoversi il più possibile nell'arco della giornata. È ideale limitare gli spostamenti con i mezzi, prediligendo invece quelli a piedi o in bicicletta, scegliere di prendere le scale anziché l'ascensore, **limitando** quindi al **minimo la sedentarietà**.

ESISTE UNA DIETA PER CURARE L'INSULINO-RESISTENZA?

Non esiste in assoluto una dieta per trattare l'insulino-resistenza. Tuttavia, scegliendo una vasta gamma di alimenti di qualità, è possibile favorire il ripristino dell'intero quadro metabolico alterato dall'insulino-resistenza.

In generale, per mitigare il rischio di diabete di tipo 2 è importante **seguire una terapia nutrizionale** che prevede il consumo abituale di **verdure, frutta, legumi, cereali integrali, latticini e frutta secca**.

Al contrario, quando si adotta un regime alimentare che include carne rossa, cereali raffinati e bevande zuccherate, il rischio di diabete di tipo 2 risulta elevato.

Principi dietetici chiave:

- **aumentare l'assunzione di fibre** (non inferiore a 30g/die) può regolare i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue, migliorando il quadro correlato all'IR.
- Associare sempre una **porzione di verdura** al pasto principale se questo è costituito da carboidrati (es. pasta, risotto, patate), consumando prima le verdure;
- prediligere le **cotture al dente** e i formati di pasta lunga (es. spaghetti, linguine);
- incrementare il consumo dei **legumi**, abbinandoli ai cereali per creare un piatto unico;



- introdurre a colazione alimenti a base di avena, ricchi in **beta-glucani** => fibre che modulano l'assorbimento degli zuccheri presenti nel pasto, favorendo il controllo della glicemia.

- **limitare** l'assunzione di **grassi saturi**, scegliendo quelli di qualità come i polinsaturi, si traduce in una riduzione del contenuto di grasso epatico e in un miglioramento dell'indice HOMA.



- Evitare il consumo di grassi da condimento come burro, margarina, strutto, panna, ricordando che spesso sono presenti anche in prodotti da forno o industriali (es. gelati, creme, piadine);

- prediligere l'uso di **olio extra vergine di oliva a crudo** e cuocere al forno, al vapore o in friggitrice ad aria, evitando quindi le classiche frittiture;

- inserire nella propria quotidianità alimenti ricchi in acidi grassi polinsaturi (**omega-3**) come noci, semi di lino, pesce (es. salmone, sgombrò, trota).

- **controllare l'apporto di zuccheri semplici** facilmente biobio-disponibili (es. marmellata, caramelle, yogurt alla frutta, succhi di frutta, bevande zuccherate) per scongiurare un brusco rialzo della glicemia (picco glicemico).



L'assunzione di zucchero provoca un rapido innalzamento della glicemia che torna alla normalità grazie all'insulina. Nei soggetti insulino-resistenti, nei quali il controllo è alterato, è necessario evitare il picco glicemico per non favorire un'iperproduzione di insulina che in questo caso non sarebbe in grado di modulare l'iperglicemia. Questo non vuol dire che gli **zuccheri** debbano essere del tutto eliminati; vanno consumati in quantità controllata e **associati ad alimenti in grado di modularne l'assorbimento** (es. pane d'avena con la composta; yogurt bianco con l'aggiunta di frutta fresca piuttosto che yogurt alla frutta).

QUALI ALIMENTI DOVREI LIMITARE E COME LI SOSTITUISCO?

Per supportarti nella tua **spesa consapevole**, evitando di scatenare/alimentare l'insulino-resistenza, di seguito alcune proposte che comprendono **alimenti tradizionali e prodotti della linea *DietaLab**.

ALIMENTI DA LIMITARE	ALIMENTI DA PREFERIRE
Pasta bianca raffinata	Pasta integrale, Pasta di legumi *DietaLab 
Pane bianco (costituito da farina 00)	Pane integrale, Pane nero proteico *DietaLab Pane d'avena integrale *DietaLab 
Merendine confezionate	Muffin, Crunch, Minicrock *DietaLab 
Cracker, grissini con farina bianca, ricchi di sale	Bruschette, grissini rustici, sfoglie croccanti, minicracker *DietaLab 
Bevande gasate e zuccherate, succhi di frutta	Tisane, infusi (eventualmente dolcificati con Sucralosio LdF) Idroestratti *DietaLab (Depurativo, Drenante) 

ESISTONO DEGLI INTEGRATORI PER MIGLIORARE L'INSULINO-RESISTENZA?

Laboratorio della Farmacia ha formulato diversi integratori per aiutarti a controllare i livelli di glucosio nel sangue:



LipoBlock favorisce l'equilibrio del peso corporeo, e interviene nel metabolismo dei trigliceridi grazie alla Cassia. Favorisce inoltre il controllo del senso di fame grazie alla Gymnema.



GlucoStop contribuisce a modulare il metabolismo dei carboidrati, normalizzando i livelli di glucosio nel sangue grazie a Cannella, Zinco e Cromo.



Kilo-Snell limita l'assorbimento dei macronutrienti, e contribuisce alla perdita di peso grazie a Ispagula e Glucomannano.

L'insulino-resistenza rappresenta la punta di un iceberg che devi considerare come un campanello d'allarme per la tua salute. I consigli presenti in questo opuscolo possono aiutarti a gestire consapevolmente l'emergenza.