

ZUCCHERO: AMICO O NEMICO?

**Il diabete e le sue
sfaccettature**



PARTIRE DALLE BASI:

Cos'è lo zucchero?

Gli zuccheri sono composti chimici anche chiamati CARBOIDRATI o GLUCIDI.

Sono molecole composte da atomi di Carbonio, Idrogeno ed Ossigeno. In base al numero di questi elementi e come essi si dispongono nello spazio si classificano innumerevoli carboidrati.



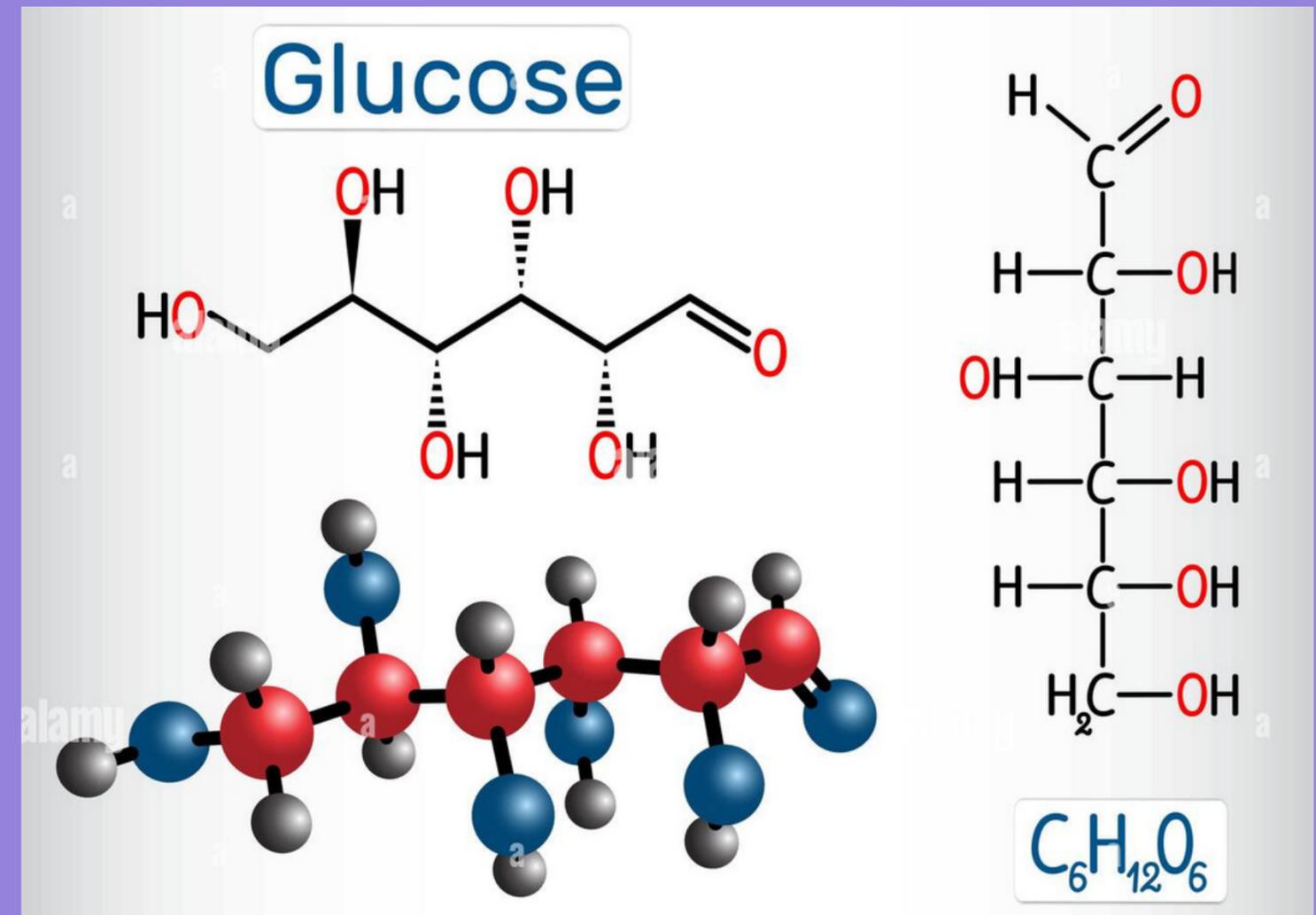
PARTIRE DALLE BASI:

Cos'è lo zucchero?

Le molecole che si formano prendono il nome di MONOSACCARIDI.

Questi si possono unire in coppie, in trii, quartetti ecc. fino a formare catene lunghissime.

I Carboidrati con lunghissima catena prendono il nome di ZUCCHERI COMPLESSI.



ZUCCHERI SEMPLICI E COMPLESSI

Facciamo chiarezza!

Zuccheri semplici

Formati da 1 fino a 10
monosaccaridi

Zuccheri complessi

Formati da più di 10
monosaccaridi



QUALCHE ESEMPIO PRATICO

zuccheri semplici

GLUCOSIO



monosaccaride più diffuso in natura

FRUTTOSIO



gemello del glucosio

SACCAROSIO



glucosio + fruttosio

LATTOSIO

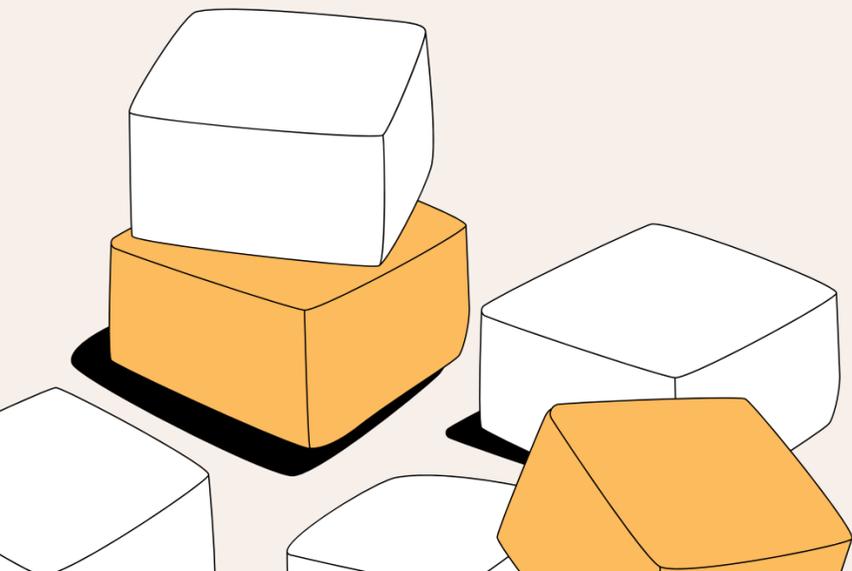


glucosio + galattosio

MALTOSIO



glucosio + glucosio



QUALCHE ESEMPIO PRATICO

zuccheri complessi

AMIDO



polisaccaride più diffuso nel regno vegetale

GLICOGENO



polisaccaride più diffuso nel regno animale

FIBRA

ALIMENTARE



inulina, cellulosa, chitina



FUNZIONI FISIOLOGICHE DEI CARBOIDRATI



**FUNZIONE
ENERGETICA**

FUNZIONE GENETICA

FUNZIONE STRUTTURALE

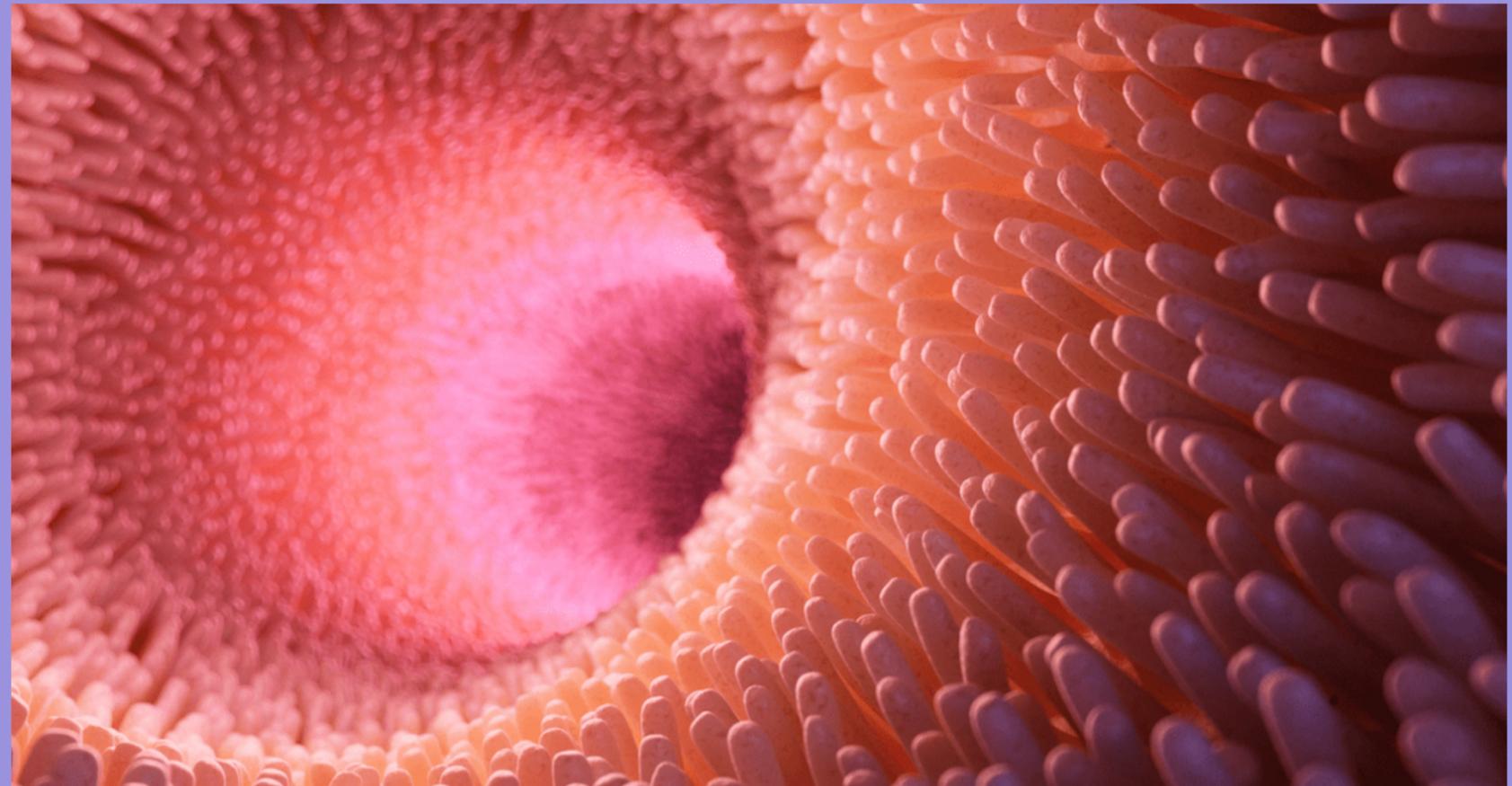
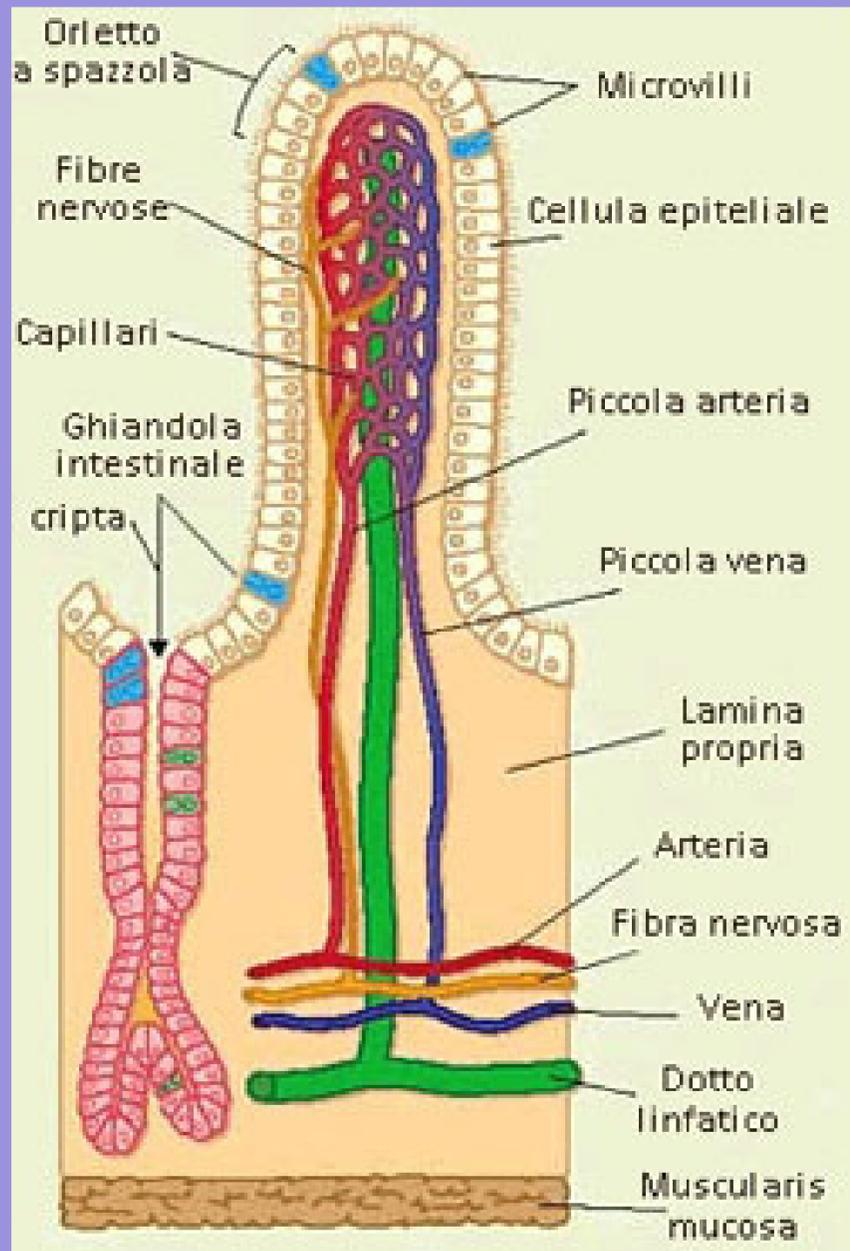
**FUNZIONE DI
MOLECOLA SEGNALE**

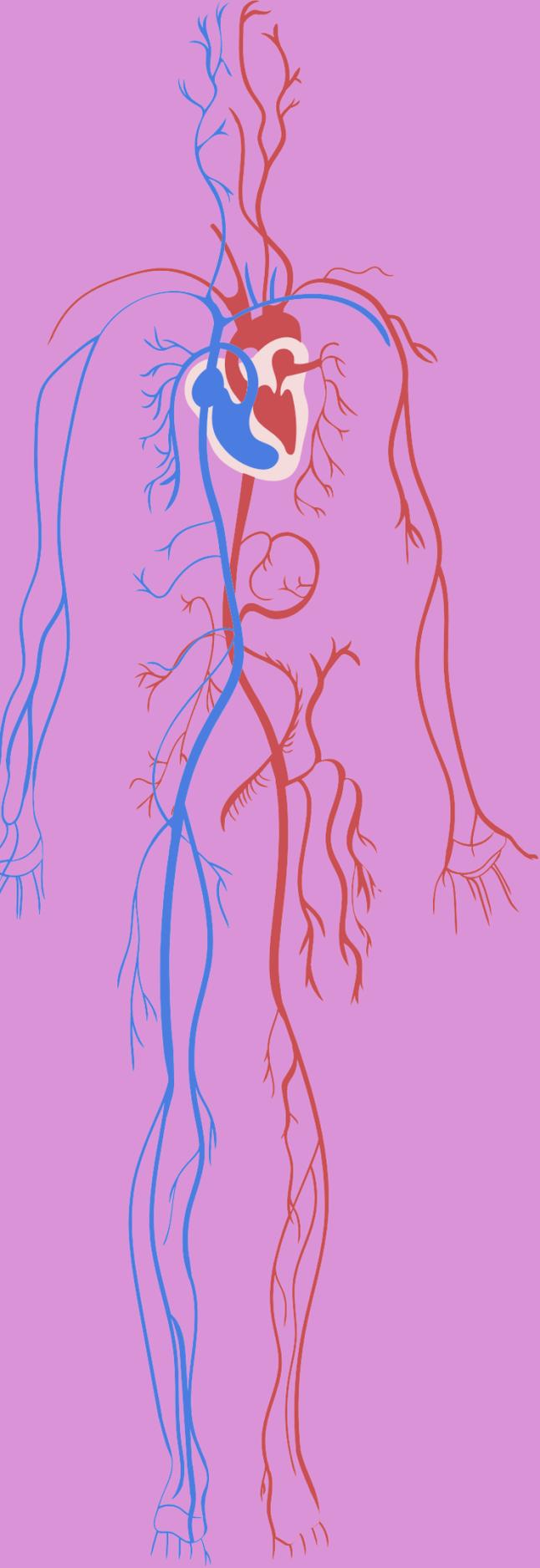
DIGESTIONE ED ASSORBIMENTO

- 1** Bocca
- 2** Intestino tenue: DIGIUNO
- 3** Intestino TENUE: DUODENO e ILEO



ASSORBIMENTO





ZUCCHERI E TORRENTE EMATICO

I monosacardi assorbiti vengono portati al FEGATO

Conversione dei monosaccaridi in GLUCOSIO

Immissione del GLUCOSIO nel TORRENTE EMATICO

ZUCCHERI E TORRENTE EMATICO

GLICEMIA

Quantitativo di
glucosio presente nel
sangue



IPERGLICEMIA

Glucosio sanguigno
sopra i limiti a digiuno
> 100 mg/dl



IPOGLICEMIA

Glucosio sanguigno
molto al di sotto dei
limiti auspicabili
<70 mg/dl

ZUCCHERI E TORRENTE EMATICO

EMOGLOBINA GLICATA

Concetrazioni medie di Glucosio nel sangue negli utlimi 3 mesi

La GLICOSILAZIONE degli ERITROCITI è un campanello dall'allarme!

RISCHIO DIABETE!!!



COS'È IL DIABETE?

Malattia cronica caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue dovuta a un'alterata quantità o funzione dell'INSULINA

Esistono diverse forme di diabete:

DIABETE TIPO 1

DIABETE TIPO 2

DIABETE GESTAZIONALE

C'è poi il caso di:

INSULINO RESISTENZA



INSULINA & GLUCAGONE

Complesso sistema ormonale per la gestione del glucosio sanguigno

Sono entrambi ORMONI prodotti e secreti dal PANCREAS

Vengono chiamati ANTAGONISTI perchè svolgono 2 funzioni diametralmente opposte

INSULINA



ORMONE
IPOGLICEMIZZANTE

GLUCAGONE



ORMONE
IPERGLICEMIZZANTE

INSULINA & GLUCAGONE

TRATTAMENTI

DIABETE TIPO 1



INSULINA

DIABETE TIPO 2
INSULINO RESISTENZA



FARMACI IPOGLICEMIZZANTI
RIDUZIONE IBM
ALIMENTAZIONE
ATTIVITA' FISICA



GLICEMIA ED ALIMENTAZIONE

Alimentazione a BASSO INDICE GLICEMICO e ricche di cibi antinfiammatori

INDICE GLICEMICO=
velocità con cui un alimento
fa aumentare la glicemia
sanguigna



GLICEMIA E FITOTERAPIA



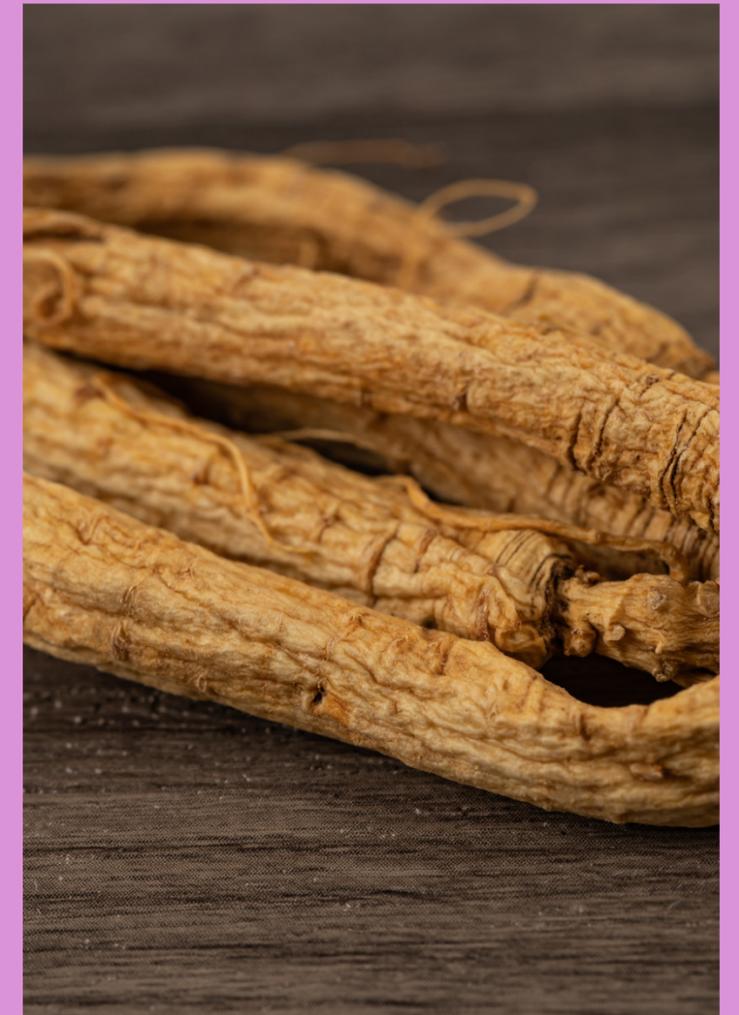
Cannella



Opuntia



Eucalipto



Ginseng

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

Eleonora Testi

Dott.ssa in Scienze Nutraceutiche

Istruttrice Mindful Eating

+39 3470527356

abcnutraceutica@gmail.com

IG [abc_alimentazione](#)

