

Mangiare bene fa bene al diabete

Il diabete mellito è una condizione nella quale l'organismo non è in grado di utilizzare lo zucchero presente nel sangue, che quindi si accumula alzando la glicemia. Questa malattia è pertanto caratterizzata da alterazioni del metabolismo degli zuccheri causate da una ridotta azione dell'insulina. **La dieta**, di conseguenza, è **una componente fondamentale della prevenzione e della cura** di questa malattia. L'obiettivo primario della dieta nella persona con diabete è mantenere la glicemia il più possibile entro valori normali, in modo da ridurre la probabilità di sviluppare le complicanze tipiche del diabete.

Ma cosa significa esattamente la parola "dieta" per un diabetico?

Non significa mangiare sempre le stesse cose, né rinunciare a cibi appetitosi, né tanto meno non mangiare o mangiare poco. Significa soprattutto una **buona igiene alimentare** che consiste nel seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, conoscendo la composizione degli alimenti e facendo propri alcuni piccoli accorgimenti, in modo tale da soddisfare i bisogni dell'organismo e permettere il mantenimento del peso ideale.

Il peso ideale

In tutte le persone con diabete è importante mantenere il peso corporeo il più vicino possibile all'ideale, **con una circonferenza addominale minore di 102 cm per gli uomini e 88 cm per le donne**, per escludere un fattore di rischio cardiovascolare aggiuntivo. Esistono diversi sistemi per valutare il proprio peso ideale. Uno dei più noti è il calcolo dell'**indice di massa corporea (IMC; sigla inglese BMI da *Body Mass Index*)** secondo la formula:

IMC = peso corporeo/(altezza x altezza) (kg/m²)

- Idealmente l'IMC deve essere compreso tra 20 e 25

- Se l'IMC è compreso tra 25 e 30 si è in sovrappeso.
- Se è superiore a 30 si è obesi.

No al sovrappeso!

Il diabete non modifica il fabbisogno calorico dell'organismo, infatti le persone diabetiche hanno lo stesso fabbisogno energetico di quelle non diabetiche di pari età, sesso e statura. Per tale motivo:

- nei diabetici che non sono in sovrappeso, per mantenere il peso costante e vicino all'ideale le calorie introdotte ogni giorno con l'alimentazione devono essere pari a quelle consumate dall'organismo e l'alimentazione non deve essere ridotta;
- i diabetici in sovrappeso devono seguire una dieta, possibilmente personalizzata e preparata da un dietista, che fornisca meno calorie di quelle consumate, in modo da raggiungere il peso desiderato

Combattere il sovrappeso è fondamentale!

I chili di troppo rendono più difficile il controllo del diabete e aumentano il rischio cardiovascolare, pertanto vanno eliminati. Tuttavia la **dieta** non deve porsi obiettivi **drastici**: molti studi, infatti, hanno dimostrato che in caso di sovrappeso o di obesità una perdita di peso anche modesta (5-10% del peso iniziale) consente già di migliorare il compenso metabolico della malattia e ottenere diversi benefici, tra cui:

- riduzione della resistenza all'insulina
- resistenza all'insulina
- miglioramento della glicemia
- miglioramento del quadro lipidico
- riduzione della pressione arteriosa

La ripartizione giornaliera dei pasti e delle calorie

La distribuzione delle calorie più adatta ai diabetici,

anche durante una dieta dimagrante, è la stessa dei non diabetici e dovrebbe rispecchiare quella tipica della dieta mediterranea tradizionale:

- **50-60% delle calorie giornaliere fornito dai carboidrati**
- **15-20% dalle proteine**
- **25-30% dai lipidi**

Inoltre, PER TUTTI I DIABETICI è di estrema importanza suddividere l'apporto alimentare giornaliero in tre pasti principali, intercalati da uno o due spuntini.

Obiettivo di questa ripartizione è:

- fornire un apporto costante di carboidrati durante tutto l'arco della giornata e quindi evitare i picchi di iperglicemia subito dopo i pasti
- evitare ipoglicemie nell'intervallo tra i pasti

Attenzione ai carboidrati

L'alimentazione corretta delle persone diabetiche deve porre particolare attenzione alla quantità e alla qualità dei carboidrati ingeriti. Tutti, infatti, necessitano dell'insulina per essere utilizzati dall'organismo e influenzano direttamente la glicemia con rapidità, intensità e durata dipendenti dalla velocità della loro digestione. Gli zuccheri semplici ad assorbimento rapido, come il glucosio e il saccarosio, poiché fanno aumentare bruscamente la glicemia, andrebbero eliminati escludendo dalla dieta gli alimenti che li contengono (zucchero da tavola, miele, marmellata, biscotti, prodotti di pasticceria, bevande dolci). Vanno invece privilegiati gli zuccheri complessi ad assorbimento lento (*amido*). Pane, pasta, riso, patate e legumi contengono dal 20 all'80% di amido: apportano dunque molte calorie e vanno assunti con moderazione e nelle quantità indicate.

Largo alle fibre

È opportuno consumare alimenti ad alto contenuto di fibre (frutta, verdura, legumi, cereali integrali), soprattutto quelle idrosolubili, perché rallentano l'assorbimento dei carboidrati e del colesterolo, oltre a regolare le funzioni intestinali.

- La **frutta** può essere consumata come spuntino lontano dai pasti principali. Alcuni frutti (uva, fichi, mandarini, cachi, banane) sono molto ricchi

di zucchero, perciò sono concessi solo in piccole quantità.

- La **verdura** contiene zuccheri assorbiti lentamente dall'intestino e molte fibre non digeribili. È dunque utile che sia presente nei due pasti principali. Solo alcune verdure (come carote, cipolle e peperoni), contenendo più zucchero, devono essere consumate con moderazione.

Ridurre i grassi

Tra i grassi, che non devono superare il 30% delle calorie totali, **vanno privilegiati quelli di origine vegetale**, ricchi di acidi grassi mono- e polinsaturi, mentre va limitato il consumo di grassi di origine animale (grassi saturi) e di alimenti ricchi di colesterolo, per prevenire le malattie cardiovascolari. In particolare, l'apporto di grassi saturi non dovrebbe superare il 10% delle calorie totali e quello di colesterolo dovrebbe essere inferiore a 200 mg al giorno. Come condimento è bene usare gli oli (meglio quello di oliva), evitando burro, lardo, strutto e le comuni margarine.

Proteine

Anche nelle persone diabetiche almeno un terzo delle proteine della dieta dovrebbe essere di origine animale, per fornire gli aminoacidi essenziali. Taliproteinesitrovanonellacarne,nel pesce,nell'uovo, nel latte e nel formaggio. Poiché molti di questi alimenti sono ricchi anche di grassi, sarà bene privilegiare:

- carni magre (manzo e vitello, pollame senza pelle)
- pesce (tranne anguilla e capitone)
- formaggi bianchi magri
- latte scremato o parzialmente scremato

Alcol sì, ma con moderazione

Il consumo di alcol è consentito, ma in quantità moderata. Le bevande alcoliche, infatti, presentano due inconvenienti: un apporto extra di calorie e un effetto ipoglicemizzante.

- Il **vino** (bianco, rosso o rosè) è permesso, purché secco e in quantità non superiore a un bicchiere a pasto. I vini dolci vanno evitati.

- La **birra** contiene zuccheri e, se consumata, deve essere conteggiata nel computo delle calorie giornaliere. Una bottiglia da 33 cl apporta circa 130 calorie.
- I **superalcolici** sono concessi solo occasionalmente e comunque mai a digiuno per evitare il rischio di ipoglicemia.

I dolcificanti

Dolcificanti naturali come fruttosio, sorbitolo, xilitolo, ampiamente usati negli alimenti “per diabetici”, andrebbero consumati in quantità limitata perché forniscono circa 4 calorie per grammo. I soli dolcificanti veramente adatti ai diabetici sono quelli artificiali (saccarina, aspartame, acesulfame, ciclamato di sodio e calcio), che non apportano zuccheri né calorie.

Alimenti per diabetici: sì o no?

I cosiddetti prodotti “per diabetici”, oltre a essere molto costosi, sono sconsigliabili in quanto contengono zuccheri come fruttosio, sorbitolo e levulosio, perciò forniscono molte calorie che dovrebbero essere incluse nel computo delle calorie totali.