

# Diabete

MISSIONE EDUCAZIONE GLOBALE



## Buon appetito: una dieta più dolce di quanto si creda!

La dieta è vista come una serie di rinunce e di costrizioni: non è vero!

Dieta non vuol dire non mangiare, o mangiare sempre le stesse cose, o rinunciare ai gusti; significa "stile di vita", cioè alimentarsi in modo corretto secondo le esigenze del nostro organismo.

## Evitare brusche variazioni della glicemia

Zucchero, miele, dolci, marmellata, pasticceria, biscotti, bevande dolci: contengono zuccheri semplici che entrano rapidamente in circolo facendo aumentare bruscamente la glicemia: il loro uso è di norma vietato. Gli altri cibi contengono zuccheri complessi (amidi) che vengono assorbiti lentamente perché prima devono essere "smontati" nell'intestino: possono quindi essere assunti.

Al posto dello zucchero è possibile usare un dolcificante. Tra i frutti ve ne sono alcuni molto ricchi di zucchero (uva, fichi, cachi, banane): sono permessi solo in piccole quantità. Evitare di assumere un solo pasto troppo abbondante. È preferibile suddividere il cibo in tre pasti bilanciati; in alcuni casi può essere necessario effettuare degli "spuntini" tra un pasto e l'altro (scegliere però cibi semplici e non esagerare nelle quantità).



## Ridurre i grassi animali

I grassi d'origine animale sono un pericolo per la salute delle nostre arterie: è quindi preferibile diminuire il consumo di carni rosse, insaccati, burro, formaggi, latte intero, dando la preferenza alle carni bianche (pollo, coniglio, pesce) e al latte scremato.

Evitare il burro e usare olio (meglio di oliva) come condimento.



## Aumentare le fibre alimentari

Sono utili perché rallentano l'assorbimento del cibo (quindi la glicemia salirà più lentamente). Inoltre regolano le funzioni intestinali.

I cibi ricchi di fibre sono: la frutta, le verdure, i legumi e i cereali integrali.

## Combattere il sovrappeso

I chili in eccesso rendono più difficile il controllo del diabete e aumentano i rischi cardio-vascolari, specie se depositati nell'addome (pancetta): vanno eliminati facendo qualche rinuncia! Bisogna tenere presente che i vari nutrienti apportano una diversa quota di energia, che è misurata in calorie. Un grammo di zuccheri o di proteine fornisce 4 calorie, uno di grassi ne fornisce ben 9, un grammo di alcol 7. Spesso per calare di peso è sufficiente ridurre i grassi dei condimenti e/o il consumo di alcol, e mangiare più verdure, che saziano senza apportare troppe calorie.

È opportuno associare una attività fisica per perdere grasso senza ridurre la massa muscolare.



# Pregiudizi alimentari e luoghi comuni nel diabete

**Niente pane e pasta: FALSO** Gli zuccheri contenuti in pane e pasta sono assorbiti abbastanza lentamente, e non provocano aumenti rapidi della glicemia.

Attenzione però ai condimenti. A volte se si mangia la pasta bisogna rinunciare al pane, o ridurlo. Un panino (50 g) equivale a 35 g di pasta (prima della cottura).



**Crackers e fette biscottate al posto del pane: FALSO**

Essendo secchi, a parità di peso contengono più farina.

Inoltre contengono quote variabili di grassi, che aumentano le calorie.

**Il riso è preferibile alla pasta: FALSO** A parità di peso, la quota di calorie è identica, ma i carboidrati contenuti nel riso sono assorbiti più rapidamente con conseguente maggiore incremento della glicemia.



**Il miele o lo zucchero di canna possono essere usati al posto dello zucchero: FALSO** Pur essendo alimenti naturali, la quota di zuccheri semplici è identica a quella dello zucchero.

**I dolcificanti sono dannosi: FALSO** Il loro uso è sicuro. Attenzione però al fruttosio, che apporta una quota di calorie e può favorire la sintesi di grassi.

**I "prodotti per diabetici" non contengono zuccheri e possono essere consumati liberamente: FALSO** Contengono quasi sempre una buona quota di zuccheri; inoltre apportano molte calorie.



**Il gelato è sempre vietato: FALSO** In un diabete ben controllato, può essere assunto senza problemi, a patto di tenere conto delle calorie apportate. Può essere utile controllare la glicemia nelle ore successive.



**L'unico frutto permesso è la mela, meglio quella verde: FALSO** Se si escludono uva, fichi, banane e cachi (che possono essere assunti solo in piccole quantità perché molto ricchi di zuccheri) non vi sono differenze tra quantità normali di tutti gli altri frutti. Un etto di mele equivale a 100 g di pere, prugne o ciliegie, a 130 g di pesche, albicocche, arance, a 160 g di fragole o anguria.



**L'olio di semi è più leggero di quello d'oliva: FALSO** La quota calorica è simile. Non deve essere usato per friggere, perché può sviluppare radicali liberi potenzialmente dannosi.

**Vino e alcol sono vietati: VERO E FALSO** A digiuno possono causare una crisi ipoglicemica. Vanno calcolate le calorie che apportano.

Vini dolci, aperitivi, amari e digestivi contengono molti zuccheri e vanno evitati. In quantità moderata, il vino rosso protegge le arterie.



**I formaggi magri sono poveri di grassi: FALSO** Per legge un formaggio deve contenere una determinata quota di grassi. I formaggi magri (mozzarella, ricotta, provola) sono solo "meno grassi" degli altri. Non dimenticare l'alto contenuto di sodio e la quota calorica. È sbagliato assumere formaggi a fine pasto come dessert, dopo un primo e un secondo piatto completi.

