

Alimentazione, qualche consiglio

Insieme all'attività fisica, l'alimentazione è un aspetto centrale del diabete. Per prima cosa sfatiamo tre miti:

- Il diabete non è una sorta di 'allergia' verso gli alimenti dolci. La persona con diabete deve moderare la quantità di carboidrati che mangia (o beve). È vero che i dolci contengono molti carboidrati, ma lo stesso vale per le patate, il pane, il riso e la pasta. D'altra parte moderare non vuol dire annullare. Non si può vivere se non si mangia almeno una porzione di carboidrati a ogni pasto. D'altra parte la persona con diabete deve essere controllata anche nel mangiare cibi ad alto contenuto di grassi (carne rossa, formaggio, salumi).
- Le 'diete' intese come restrizioni alimentari forti e di breve durata non solo non servono a nulla, ma spesso peggiorano la situazione. Non si tratta quindi di fare una dieta ogni tanto, ma di far evolvere le proprie abitudini alimentari verso un'alimentazione sana, moderata e variata.
- Mangiare sano non vuol dire mangiare peggio. È vero che molti alimenti buoni e sani hanno un gusto difficile. Ma nelle nostre preferenze ci sono sicuramente sia alimenti sani, che altri meno sani. Si tratta di riscoprire e valorizzare quelli sani e portare in tavola più di rado quelli che ci fanno meno bene.

Cosa bisogna fare allora? I divieti non servono. Si tratta di giocare sulle frequenze e sull'abbondanza delle porzioni. Ad esempio bisogna impegnarsi affinché in ciascuno dei tre pasti ci sia una porzione di frutta o verdura. In ogni pasto ci deve anche essere una porzione di carboidrati, ma solo una. E i secondi? Qui il consiglio è di variare riducendo però al minimo (una/due volte alla settimana) i salumi e la carne rossa. Anche i formaggi andrebbero ridotti: il massimo è due o tre volte la settimana. Dovendo scegliere, meglio i formaggi stagionati e saporiti (hanno meno grassi e soprattutto ne bastano porzioni inferiori). Via libera invece alle carni bianche e al pesce alternati a uova o a legumi che sono ricchi di proteine. E i dolci? Premesso che il problema si pone soprattutto per chi non usa insulina, un dolce a tavola ogni tanto ci può stare, magari scambiato con il primo o il pane e soprattutto se nel pasto ci sono molte verdure. Mentre invece è consigliabile rinunciare alle bevande zuccherate e cercare di non mangiare fuori dai pasti a meno che lo schema dietetico concordato con il proprio team diabetologico non lo preveda..

Indice glicemico, serve conoscerlo?

Due alimenti diversi con lo stesso contenuto di carboidrati si 'trasformano in glicemia' in misura e in tempi diversi. L'indice glicemico associa un numero a questo fenomeno. Negli alimenti ad alto indice glicemico (per esempio patate, zuccheri semplici o riso) i carboidrati influenzano la glicemia molto prima e molto di più rispetto a quanto farebbe una identica quantità di carboidrati presenti negli alimenti integrali o nei legumi. Le persone con diabete di tipo 2 non insulino-trattate trovano difficile produrre insulina nei tempi e nelle quantità necessarie a 'smaltire' un carico di carboidrati contenuti in alimenti ad alto indice glicemico. Non serve insegnare alle persone con diabete gli indici glicemici associati a ciascun alimento. Anche perché lo stesso alimento cambia indice a seconda della varietà, del grado di maturazione e di come e quanto è stato cucinato. Un piatto di pasta scotta ha un indice più alto di un piatto di pasta al dente. Quindi imparare questi numeri, che poi sono stati calcolati in Australia decenni fa, è una fatica inutile. In secondo luogo, nel processo digestivo i diversi alimenti presenti in un pasto si fondono. Il piatto di pasta o il panino ad alto

indice glicemico vengono digeriti assieme all'insalata o a una fetta di carne. Fibre e grassi smussano notevolmente l'effetto complessivo. Quindi bisognerebbe calcolare l'indice medio di un pasto con calcoli sempre più complessi e questo non è proponibile.

Ciò che l'indice glicemico ci insegna è che bisogna preferire gli alimenti ricchi di fibre e inserire molte fibre nel pasto

E' questo è anche valido in tema di prevenzione del diabete.