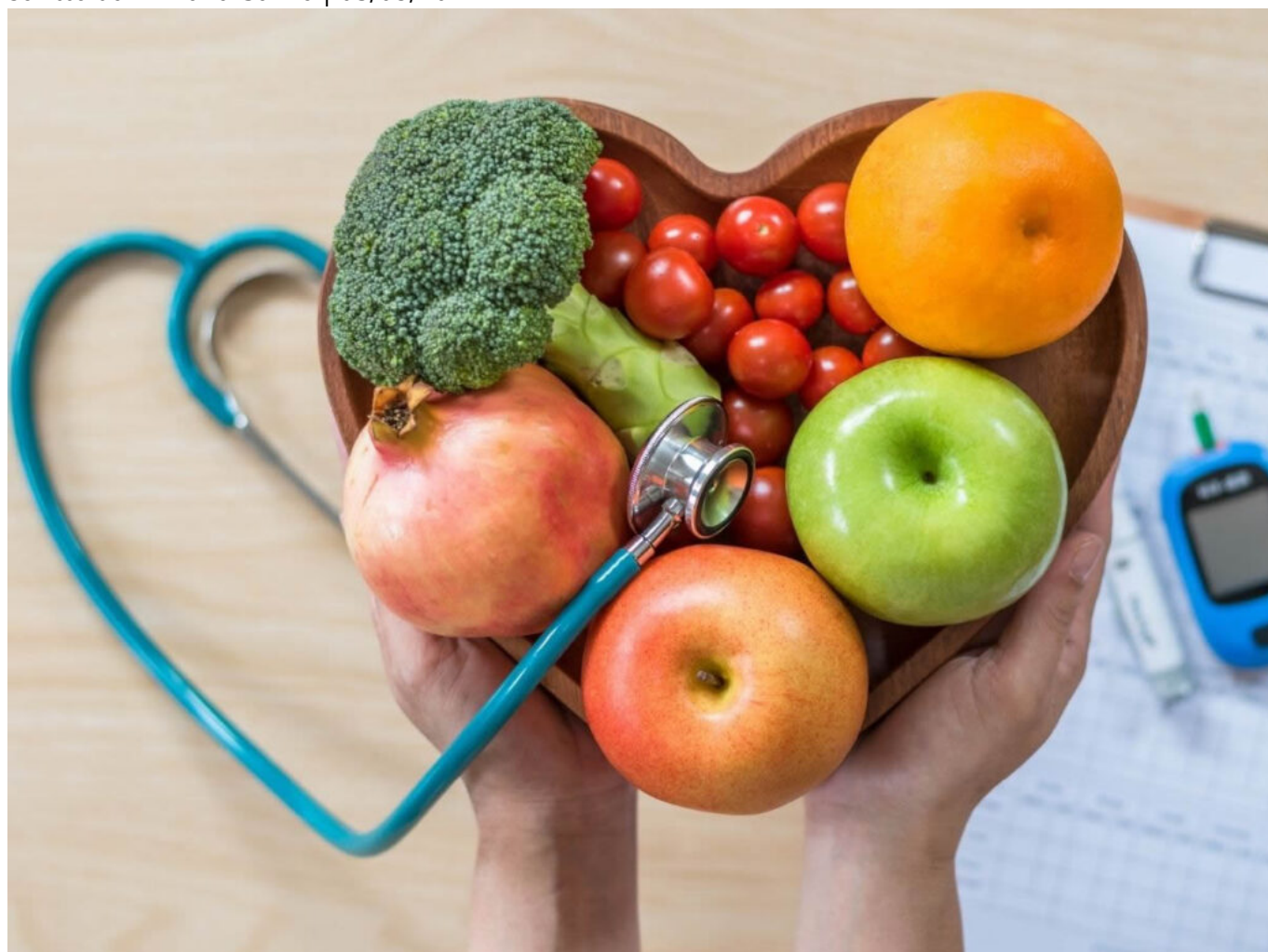


Diabete: tenerlo sotto controllo con la giusta alimentazione

scritto da Miriana Sanzo | 03/05/2021



È una patologia metabolica cronica dovuta all'iperglicemia o aumento degli zuccheri nel sangue e può determinare conseguenze gravi. Ecco qualche consiglio sulla dieta anti-diabete

Gli ultimi dati sul diabete, diffusi dall'**Istituto Superiore di Sanità**, risalgono al 2016. A quella data, le persone affette da questa malattia cronica erano oltre 3 milioni e 200 mila, cioè il 5,3% dell'intera popolazione.

Cos'è il diabete e quali sono le sue cause

Il **diabete mellito** è una malattia metabolica cronica caratterizzata dall'**aumento del glucosio nel sangue** (iperglicemia) e può essere determinato da **fattori genetici** (familiarità) o **ambientali** (vita sedentaria, alimentazione sbilanciata ricca di zuccheri e grassi).

Le forme di diabete più diffuse sono due:

1. **Diabete di tipo 1**, caratterizzato dalla totale incapacità delle cellule beta del pancreas di sintetizzare l'insulina
2. **Diabete di tipo 2**, determinato da una ridotta sensibilità dell'organismo all'insulina a cui segue una condizione di insulino-resistenza.

Esistono altre forme di diabete, legate a difetti genetici delle beta cellulare o del legame dell'insulina ai suoi recettori, malattie del pancreas esocrino e il **diabete "gestazionale"** che si manifesta o può essere diagnosticato per la prima volta durante la gravidanza.

Quali sono i sintomi del diabete?

Inizialmente, il diabete di tipo 2 rimane asintomatico poiché l'iperglicemia si sviluppa in modo graduale. Tuttavia, con il tempo, questa condizione si manifesta con i seguenti sintomi e segni:

- Polidipsia (sete intensa)
- Poliuria (frequente bisogno di urinare, anche di notte)
- Glicosuria (presenza di glucosio nelle urine)
- Polifagia (aumento della fame) o perdita di peso immotivata
- Vista disturbata
- Senso di affaticamento
- Piccoli tagli o ferite che impiegano più tempo per guarire.

I principali sistemi diagnostici

Per la corretta diagnosi del diabete mellito è necessario valutare i livelli di glicemia nel sangue e si può effettuare in vari modi:

1. **esame a digiuno**: viene rilevata la glicemia al mattino dopo almeno 8 ore di digiuno; un livello glicemico con valori uguali o superiori a 126 mg/dl, è indicativo di diabete;
2. **emoglobina glicosilata (HbA1c)**: fornisce una valutazione media della glicemia degli ultimi 2-3 mesi; se superiore a 6,5%, può indicare la presenza di diabete;
3. **curva da carico orale di glucosio**: dopo la valutazione della glicemia basale, al paziente viene fatta consumare una bevanda contenente 75 grammi di glucosio. Se, a distanza di 2 ore, si rileva un valore di glicemia uguale o superiore a 200 mg/dl, viene diagnosticato il diabete.

Cosa mangiare in caso di diabete e cosa evitare

Per non peggiorare la condizione di iperglicemia è sempre opportuno considerare, per ogni alimento, sia l'**indice glicemico** che il carico glicemico. L'**indice glicemico** è un valore che esprime la rapidità con cui gli alimenti contenenti carboidrati fanno aumentare la concentrazione di glucosio nel sangue mentre il **carico glicemico** rappresenta l'impatto sulla glicemia di un pasto glucidico in base al suo indice glicemico (IG) e alla quantità di carboidrati contenuti.

Cibi da non assumere

Le persone che soffrono di diabete dovranno sicuramente evitare determinati cibi e, in particolare:

- [Zucchero bianco e di canna](#) per dolcificare ma anche sciroppi come quello d'acero o d'agave, e miele, sostituendoli con dolcificanti naturali come la stevia
- Dolci come torte, pasticcini, biscotti, budini, gelati, caramelle, etc.
- Marmellate e confetture

- Frutta sciroppata, candita e mostarda di frutta
- Bevande zuccherate come cola, aranciata, acqua tonica, tè freddi ma anche i succhi di frutta poiché contengono naturalmente zucchero
- Salse contenenti zucchero come ketchup, salsa barbecue, etc.
- Condimenti grassi come burro, margarine, panna, etc.

Alimenti da limitare

Esistono poi categorie di alimenti che devono essere fortemente limitate:

- Frutta: contiene naturalmente zucchero (fruttosio). In particolare vanno ridotti i frutti più zuccherini come uva, banane, fichi, cachi, melone e anguria. Anche il grado di maturazione influisce sull'indice glicemico del frutto che si innalzerà con il passare del tempo
- Patate e mais che sono fonte di amido e sostituti: pane, pasta, riso e altre fonti di carboidrati complessi. Dal momento che le patate hanno un indice glicemico abbastanza elevato, sono da limitare anche i suoi derivati (purè, gnocchi, etc.)
- Barbabietole e manioca
- Riso e alimenti a base di farine raffinate (pane bianco comune, grissini, cracker, fette biscottate, etc.) poiché hanno un elevato indice glicemico.

Cosa possono mangiare i diabetici

Molti pensano che una diagnosi di iperglicemia rappresenti la fine dei piaceri della tavola, ma non è così. Se vi state chiedendo cosa mangiare in caso di diabete, ecco tanti di prodotti per i quali non ci sono limitazioni:

- Verdure come lattuga, spinaci, cavoli, cime di rapa, etc.
- Pesce fresco o surgelato
- Carboidrati integrali (es. pasta integrale, pane integrale, cracker integrali, fette biscottate integrali, etc.) perché aumentano gli apporti di fibra e riducono il picco glicemico
- Legumi come ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave, etc., poiché hanno un basso indice glicemico
- Carne, sia rossa che bianca, e affettati magri
- Latte e [yogurt scremati o parzialmente scremati](#) poiché alimenti con un basso indice glicemico.

L'importanza del movimento

L'attività fisica è **fondamentale nel trattamento del diabete** poiché contribuisce al calo del peso, favorisce l'utilizzo del glucosio a livello muscolare dunque riduce la glicemia e favorisce la sensibilità insulinica.