

Banane e Diabete

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 23/12/2023 10:00:00



Nel diabete tipo 2, dove l'insulina circolante ha origine endogena (prodotta dall'organismo), ma risulta funzionalmente alterata dalla resistenza periferica, la regolazione della quantità di glucidi semplici e la velocità con la quale entrano in circolo sono di fondamentale importanza nel mantenimento di livelli glicemici fisiologici.



Le banane sono frutti altamente energetici che contengono 12-13g di carboidrati semplici per 100g di parte edibile. A questa caratteristica le rende poco adatte al consumo frequente in presenza di diabete mellito. Gli zuccheri contenuti nelle banane sono per l'83% monosaccaridi o piccoli polimeri ed il contenuto di fibra alimentare è molto basso, circa 1,8g. Ne risulta un indice glicemico abbastanza elevato, circa 50, valore calcolato sulla media di specie e gradi di maturazione differenti. Certo, è plausibile affermare che il consumo della banana sia orientato al frutto maturo, il quale possiede un indice glicemico più vicino a 70.

Il diabete è una malattia cronica - degenerativa a carattere dismetabolico, caratterizzata da iperglicemia cronica e da altre disfunzioni del metabolismo glucidico, lipidico e proteico, che determinano frequenti complicanze. Il diabete mellito si differenzia in:

▀ Tipo 1 (sempre insulina dipendente)

▀ Tipo 2 (di solito NON insulina-dipendente)

Banane e Diabete

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11738>

Nella diaterapia del diabete tipo 1, paradossalmente, la scelta alimentare è meno incisiva sull'equilibrio glicemico, ciò è dovuto alla somministrazione di insulina esogena, la cui dose viene stimata sul pasto da consumare; pertanto, l'utilizzo della banana si divincola da alcune variabili invece molto importanti nel diabete tipo 2. Queste sono:

- Carico glicemico
- Indice glicemico
- Combinazione dei due fattori.

Nel diabete tipo 2, dove l'insulina circolante ha origine endogena (prodotta dall'organismo), ma risulta funzionalmente alterata dalla resistenza periferica, la regolazione della quantità di glucidi semplici e la velocità con la quale entrano in circolo sono di fondamentale importanza nel mantenimento di livelli glicemici fisiologici.

È vero che le banane possiedono caratteristiche differenti in base al grado di maturazione, tuttavia, in presenza di diabete mellito tipo 2, la scelta alimentare della frutta deve orientarsi necessariamente su prodotti poco calorici, a modesto contenuto glucidico e caratterizzati da una quota di fibra alimentare buona o quantomeno discreta. Senza imporre il consumo esclusivo di pompelini e Kiwano Sinià (infe verdi), il diabetico può scegliere liberamente tra prugne, arance, mele, pere, meloni, anguria, albicocche ecc. Al contrario, sono da ridurre drasticamente banane, uva, mandarini, kiwi, fichi e tutti gli altri frutti altamente energetici e zuccherini. Inoltre, sarebbe buona norma consumare porzioni di frutta inferiori od uguali a 150g e ridurre la frequenza di consumo ad uno o due pezzi al giorno.

Un ultimo appunto sul consumo di banane ed attività fisica nel diabete. È dimostrato e tuttora applicato che la terapia motoria agisce direttamente ed indirettamente nel controllo glicemico, direttamente perché incrementa la sensibilità dei recettori muscolari alla captazione dell'insulina, indirettamente grazie alla verosimile riduzione ponderale che determina anch'essa un miglioramento del controllo glicemico. Sfruttando la finestra anabolica tipica del post esercizio (proporzionale ad intensità e durata dello sforzo), anche in condizioni di diabete potrebbe essere corretto fare uso della banana. Ovviamente, ci si affida soprattutto al buonsenso dei pazienti, in quanto le porzioni dovranno essere utili al trattamento (100-150g) e la frequenza di consumo

non dovrebbe superare le 2 banane settimanali.

A