

## **Diabete e Frutta – Si può fare!**

### **Salute e Benessere**

Inviato da : Carlo Perrella

Pubblicato il : 12/2/2024 9:40:00

**Estate e frutta, un binomio perfetto. Quale altro alimento risponde meglio alle esigenze dell'organismo, che soffre la calura estiva e la disidratazione provocata dalle elevate temperature ambientali? Da questo punto di vista, la frutta è davvero imbattibile. Ricca d'acqua, sali minerali, vitamine, sostanze protettive e, nel contempo, povera di calorie, riesce a mantenere in equilibrio il nostro corpo anche in condizioni climaticamente difficili. Tutti, bambini, adulti e anziani, possono, sotto il sole, consumare con gioia i frutti profumati e gustosi che sono abbondantemente disponibili in questi mesi. Si può perfino sostituire un pranzo o una cena con un'abbondante porzione di frutta fresca. O, addirittura, consumare solo frutta di stagione durante una o più giornate.**

Ma proprio tutti possono mangiare frutta a volontà? I diabetici, per esempio, non devono essere prudenti, visto che quel cibo contiene una certa quantità di zuccheri semplici?

La verità è che anche loro la possono mangiare. Per molto tempo, da questo punto di vista, le indicazioni sono state piuttosto restrittive. Tanto vero che al diabetico era consentita solo una piccola quantità di frutta considerata poco zuccherina (le mele verdi, per esempio), con

esclusione assoluta di quella più dolce. Oggi, al contrario, si tende a permettere il consumo di qualsiasi tipo di frutta, sia pure con qualche importante precisazione e alcune indispensabili avvertenze.

#### *Un problema di civiltà*

Il diabete è una patologia sempre più frequente nei paesi occidentali industrializzati (Stati Uniti, Europa) e anche presso le popolazioni «non sviluppate», che gradatamente ne adottano lo stile di vita. Nel mondo i diabetici sono oggi circa 230 milioni e si stima che diventeranno ben 300 milioni nel 2025. Questa patologia crea sofferenze personali, ma è anche una notevole fonte di costi per il sistema sanitario. Nel nostro paese il 30 per cento dei ricoveri ospedalieri è causato dal diabete, mentre l'80 per cento delle amputazioni non traumatiche è dovuto alla stessa patologia, che nei paesi occidentali è la prima causa di cecità (se si escludono gli incidenti).

È noto da tempo che, a fianco di una certa predisposizione genetica (che, tuttavia, non ha mai un ruolo decisivo), il diabete è causato soprattutto da un modo di vivere innaturale, che si sintetizza in una dieta eccessivamente ricca di calorie (con una qualità degli alimenti sempre più

scadente) e nella drammatica mancanza di attività fisica.

#### *Allora, scã - o no?*

La frutta, in questa strategia, può avere un suo spazio? E quale? Occorre dire, prima di tutto, che la frutta non è tutta uguale. Soprattutto per il diabetico. Non solo per il sapore, ma soprattutto per la capacità di far variare la glicemia dopo averla consumata. Questa variazione, in pratica, può essere identificata con l'indice glicemico, che è influenzato da diversi fattori: la presenza di fibre e di minerali, l'eventuale cottura, la proporzione fra fruttosio e glucosio, il grado di maturazione, il possibile consumo nello stesso pasto di altri alimenti ricchi di grassi e di proteine (masticare qualche mandorla insieme alla frutta ne riduce l'indice glicemico), ecc. In pratica, albicocche, arance, kiwi, prugne, pere, mele e perfino uva hanno un indice glicemico basso (inferiore a 55), mentre altri tipi di frutta (per esempio, cocomero e melone) arrivano a sfiorare un valore di 80, decisamente alto (per un utile confronto, tenete conto che il pane bianco e le patate al forno hanno un indice glicemico che supera il 100). Tuttavia, un diabetico deve tenere conto anche della quantità di zuccheri presenti in una porzione di frutta. Non è evidentemente la stessa cosa consumare 100 g di mela (10 g di zuccheri) oppure la stessa quantità di uva da tavola che ne contiene quasi 16: si tratta del 60 per cento in più!

Un criterio più affidabile e semplice è quello di individuare il peso e il volume della porzione di frutta da consumare, tenendo in considerazione sia l'indice glicemico, sia la quantità di zuccheri presenti in una certa quantità di alimento.

Partendo dal presupposto che una porzione di frutta fresca non debba contenere per i diabetici più di 15 g di zuccheri, ecco che per chi soffre di questa patologia sarà lecito consumare circa 200 g di anguria o fragole, ma solo 80 g d'uva o 100 g di pere e mele o, in alternativa, 150 g di

pesche (vedi tabella).

*\*Medico fiterapeuta*

TABELLA

*Le info in più: [A](#) - [A](#) La dose giusta*

PORZIONE CORRISPONDENTE A 15 G DI ZUCCHERI

Prugna

Albicorno

Prugna/anguria

Fico

Prugna

Albicorno

Albicorno

Prugna

Fico

Prugna

Prugna

FAO

60g

À

Non esiste, dunque, un frutto proibito per il diabetico. È solo opportuno calcolare con un po' di attenzione quantità e frequenza di consumo in relazione alle caratteristiche del singolo alimento.

À