

Diabete e dieta: i trucchi per abbassare l'indice glicemico

Salute e Benessere

Inviato da : Antonella Ianniello

Pubblicato il : 21/4/2024 9:50:00



Tante fibre, pasta al dente, patate fredde: ecco i consigli pratici per l'alimentazione di chi ha problemi con l'insulina.



Restrizioni severe nella dieta di chi è affetto da diabete di tipo 2, il più diffuso?

Quell'era è tramontata, perché alcuni accorgimenti permettono di nutrirsi in modo gustoso cercando di tenere a bada la glicemia. O rispettando determinati regimi alimentari (leggi la dieta per chi soffre di diabete) o imparando alcune semplici regole per cucinare in modo sano.

C'è anche qualche luogo comune da smantellare. Contrariamente a quanto si crede, la base per un'alimentazione equilibrata nei diabetici è anche costituita da cibi con carboidrati e ricchi di fibre come frutta e verdura, spiega Roberto Ferrari, ordinario di cardiologia all'Università di Ferrara e autore del libro *La cucina del cuore. Diabete e ipertensione. Insomma, il piatto di spaghetti è il benvenuto. Oggi il diabete non è considerato, come pochi anni or sono, una specie di allergia allo zucchero*, scrive Ferrari.

Le carbohidrati non solo sono ammessi, ma consigliati, perché necessari all'organismo.

Come dev'essere allora l'alimentazione per chi ha problemi con l'insulina? Provo a sintetizzare un messaggio semplice per le scelte a tavola nel diabete di tipo 2: si può mangiare di tutto, ma non si può mangiare tanto, spiega il presidente dell'Associazione medici diabetologi. Basta un calo di peso del 5-10% per ottimizzare il controllo della malattia, ma anche per dimezzare il rischio di diventare diabetico in un soggetto sovrappeso o obeso.

Il problema è in crescita. Secondo gli ultimi dati, gli italiani affetti da diabete di tipo 2 (non autoimmune) sono oltre 3 milioni e mezzo e nel 2030 saranno, in base alle stime, oltre 5 milioni. Si tratta di una malattia cronica, caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o attività dell'insulina (l'ormone, prodotto dal pancreas, che consente al glucosio di entrare nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica). Per fronteggiarla, è necessario cambiare le abitudini alimentari. Per tutta la vita. Ma va vissuto come un cambiamento, non come una privazione.

Spesso eliminare totalmente alcuni alimenti può essere pericoloso se concesso in modo ragionato. Ecco alcuni suggerimenti su una corretta alimentazione per diabetici. Con un'avvertenza: è consigliabile definire un piano dietetico personalizzato con uno specialista.

I TRUCCHI PER ABBASSARE L'INDICE GLUCEMICO

È utile per un diabetico imparare a distinguere gli alimenti in base all'indice glicemico. Questo parametro indica quanto velocemente il glucosio presente nei cibi viene assorbito dal sangue. Quando mangiamo un alimento ricco di carboidrati, i livelli di glucosio nel circolo sanguigno aumentano progressivamente, man mano che gli amidi e gli zuccheri vengono digeriti e assimilati.

La velocità di questi processi cambia a seconda dell'alimento e del tipo di nutrienti che contiene, dalla quantità di fibre presente e dalla composizione degli altri cibi già presenti nello stomaco e nell'intestino. L'indice glicemico riguarda, dunque, soprattutto i cibi ad alto contenuto di carboidrati, mentre quelli ricchi di grasso o di proteine non hanno un effetto immediato sui livelli di zucchero nel sangue (glicemia), ma ne determinano un tardivo incremento prolungato.

L'indice glicemico è influenzato dalla composizione degli alimenti, ma anche dai metodi di cottura. Tendono a ridurlo, per esempio, la parziale bollitura (gli spaghetti al dente e non scotti si confermano buoni in ogni senso) o il raffreddamento degli alimenti cucinati, come le patate bollite.

Anche la presenza di cibi con fibre solubili, capaci di assorbire elevate quantità di acqua, formando nell'intestino una sorta di gel, aiuta ad abbassare l'indice glicemico.

Ma cosa succede, invece, se si abbona con i cibi ad alto indice glicemico? L'aumento rapido dei livelli di glicemia nel sangue provoca la secrezione da parte del pancreas di grandi quantità di insulina.

È l'insulina a causare un rapido utilizzo del glucosio da parte dei tessuti, così che dopo due-tre ore dal pasto si determina un'ipoglicemia, con conseguente sensazione di fame e di un certo malessere. Se si ingeriscono altri carboidrati per fronteggiare la fame, si stimola una nuova secrezione di insulina e si entra in un circolo vizioso.

Non è l'unico pericolo. Spesso il corpo non usa tutto il glucosio, che così viene trasformato in tessuto adiposo.

Le riserve di grasso non utilizzate si accumulano e generano sovrappeso. Non tutti gli studiosi, peraltro, valutano allo stesso modo l'utilità dell'indice glicemico. L'American diabetes association (Ada) ne ha addirittura messo in dubbio l'utilità clinica, raccomandando di rivolgere più l'attenzione sulla quantità di alimento che sulla fonte dei carboidrati.

Diabete e dieta: i trucchi per abbassare l'indice glicemico

Tante fibre, pasta al dente, patate fredde: ecco i consigli pratici per l'alimentazione di chi ha problemi con l'insulina

Diabete e dieta: i trucchi per abbassare l'indice glicemico

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11775>

Restrizioni severe nella dieta di chi è affetto dal diabete di tipo 2, il più diffuso? Quell'era è tramontata, perché alcuni accorgimenti permettono di nutrirsi in modo gustoso cercando di tenere a bada la glicemia. O rispettando determinati regimi alimentari (leggi la dieta per chi soffre di diabete) o imparando alcune semplici regole per cucinare in modo più sano.

C'è anche qualche luogo comune da smantellare. Contrariamente a quanto si crede, la base per un'alimentazione equilibrata nei diabetici è anche costituita da cibi con carboidrati e ricchi di fibra come frutta e verdura (leggi i cibi più ricchi di fibre), spiega Roberto Ferrari, ordinario di cardiologia all'Università di Ferrara e autore del libro La cucina del cuore. Diabete e prevenzione. Insomma, il piatto di spaghetti è il benvenuto. Oggi il diabete non è più considerato, come pochi anni or sono, una specie di allergia allo zucchero», scrive Ferrari. «I carboidrati non solo sono ammessi, ma consigliati, perché necessari all'organismo».

Come dev'essere allora l'alimentazione per chi ha problemi con l'insulina? Provo a sintetizzare un messaggio semplice per le scelte a tavola nel diabete di tipo 2. Si può mangiare di tutto, ma non si può mangiare tanto», spiega Carlo Bruno Giorda (puoi chiedergli un consulto), Direttore della struttura complessa di malattie metaboliche e diabetologia dell'ospedale Maggiore di Chieti, Asl 5 di Torino. Basta un calo di peso del 5-10% per ottimizzare il controllo della malattia, ma anche per dimezzare il rischio di diventare diabetico in un soggetto sovrappeso o obeso».

Il problema è in crescita. Secondo gli ultimi dati, gli italiani affetti da diabete di tipo 2 (non autoimmune) sono oltre 3 milioni e mezzo e nel 2030 saranno, in base alle stime, oltre 5 milioni. Si tratta di una malattia cronica, caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o attività dell'insulina (ormone, prodotto dal pancreas, che consente al glucosio di entrare nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica). Per fronteggiarla, è necessario cambiare le abitudini alimentari. Per tutta la vita. «Ma va vissuto come un cambiamento, non come una privazione», dice Ferrari. «Spesso eliminare totalmente alcuni alimenti può essere pericoloso che concederli in modo ragionato». Ecco alcuni suggerimenti su una corretta alimentazione per diabetici. Con un'eventuale, consigliabile definire un piano dietetico personalizzato con uno specialista.

I TRUCCHI PER ABBASSARE L'INDICE GLICEMICO

È utile per un diabetico imparare a distinguere gli alimenti in base all'indice glicemico (leggi l'indice glicemico dei cibi). Questo parametro indica quanto velocemente il glucosio presente nei cibi viene assorbito dal sangue. Quando mangiamo un alimento ricco di carboidrati, i livelli di glucosio nel circolo sanguigno aumentano progressivamente, man mano che gli amidi e gli zuccheri vengono digeriti e assorbiti, spiega Giorda. La velocità di questi processi cambia a seconda dell'alimento e del tipo di nutrienti che contiene, dalla quantità di fibra presente e dalla composizione degli altri cibi già presenti nello stomaco e nell'intestino. L'indice glicemico riguarda, dunque, soprattutto i cibi ad alto contenuto di carboidrati, mentre quelli ricchi di grasso o di proteine non hanno un effetto immediato sui livelli di zucchero nel sangue (glicemia), ma ne determinano un lento incremento prolungato.

L'indice glicemico è influenzato dalla composizione degli alimenti, ma anche dai metodi di cottura. Tendono a indurlo, per esempio, la parziale bollitura (gli spaghetti al dente e non scotti si confermano buoni in ogni senso) o il raffreddamento degli alimenti cucinati, come le patate bollite (leggi le patate? Meglio bollite e fredde), aggiunge Ferrari. Anche la presenza di cibi con fibre solubili, capaci di assorbire elevate quantità di acqua, formando nell'intestino una sorta di gel, aiuta ad abbassare l'indice glicemico».

Ma cosa succede, invece, se si abbonda con i cibi ad alto indice glicemico? L'aumento rapido dei livelli di glicemia nel sangue provoca la secrezione da parte del pancreas di grandi quantità di insulina», continua Ferrari. «È l'insulina a causare un rapido utilizzo del glucosio da parte dei tessuti, così che dopo due-tre ore dal pasto si determina un'ipoglicemia, con conseguente sensazione di fame e di un certo malessere. Se si ingeriscono altri carboidrati per fronteggiare la fame, si stimola una nuova secrezione di insulina e si entra in un circolo vizioso».

Non è l'unico pericolo. Spesso il corpo non usa tutto il glucosio, che così viene trasformato in tessuto adiposo», continua Ferrari. «Le riserve di grasso non utilizzate si accumulano e generano sovrappeso». Non tutti gli studiosi, però, valutano allo stesso modo l'utilità dell'indice glicemico. «L'American diabetes association (Ada) ne ha addirittura messo in dubbio l'utilità clinica, raccomandando di rivolgere più attenzione sulla quantità di alimento che sulla fonte dei carboidrati», precisa Giorda.

A