

**DIETA PER DIABETICI » ATTENZIONE ALL'APPORTO DEI GRASSI!**

**Salute e Benessere**

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 19/1/2025 9:20:00

**Uno degli elementi che compongono i cibi e ai quali si usa prestare più attenzione in un soggetto malato di diabete è quello dei grassi. È chiaro infatti che, come molti altri elementi, anche questo si manifesta per essere uno degli elementi essenziali per la nutrizione di un essere umano, ma al contempo deve essere calibrato e attentamente valutato.**

Attenzione all'apporto dei grassiUno degli elementi che compongono i cibi e ai quali si usa prestare più attenzione in un soggetto malato di diabete è quello dei

grassi. È chiaro infatti che, come molti altri elementi, anche questo si manifesta per essere uno degli elementi essenziali per la nutrizione di un essere umano, ma al contempo deve essere calibrato e attentamente valutato.

Per quanto riguarda per<sup>2</sup>, in specie, l'apporto di grassi, si deve ulteriormente e di nuovo qui sottolineare come sia fondamentale la valutazione in concreto e in fatto operata da un **dottore o da un nutrizionista**, in quanto per i grassi non si può evitare di considerare la struttura fisica del paziente: ci<sup>2</sup> perché il controllo glicemico e inoltre un eventuale eccessivo dimagrimento possono richiedere un ulteriore calcolo.

D'altronde, sia chiaro, la nostra intenzione è quella di analizzare qui, in maniera generale e a mero titolo di informazione, quali siano i cibi più adatti e quali i meno adatti per un corretto **apporto di grassi** in un soggetto affetto da diabete; questo, è ovvio, solo dopo aver in specie

analizzato quale dovrebbe essere il generale comportamento del paziente in relazione a tale elemento nutrizionale, in quella che deve essere la propria specifica dieta.

## Quanti, come e perché: i grassi e il diabete

Sempre al seguito di quelli che sono i consigli rilasciati in media da esperti nutrizionisti, in relazione alla assunzione di grassi in un soggetto affetto da diabete, il quantitativo che dovrebbe essere assunto " pari a circa il **20% o il 30% dell'apporto calorico quotidiano**. Bisogna in fondo ricordare anche che i paziente di diabete sono pi<sup>1</sup> esposti a problemi di tipo cardiovascolare, per cui ci si dovrebbe riferire solo a grassi saturi e a colesterolo.

^ anzi possibile, sulla base delle qui sopra delineate e riportate indicazioni, stilare uno **schema generico** costituito da linee guida, ossia:

- 1 / 3 circa di acidi grassi saturi
- 1 / 2 circa di acidi grassi monoinsaturi
- 1 / 4 circa di acidi grassi polinsaturi

- Tutto questo, senza superare i circa 300 mg di colesterolo al giorno

### Gli alimenti consigliati per tale apporto

Il **latte** e gli **yogurt** sono una ottima soluzione, ma solo se parzialmente o totalmente scremati. Altrimenti si può ricorrere a **formaggi magri**, con olio di semi o olio extravergine di oliva. Se dovete decidere di prepararvi una frittura, prestate bene attenzione a utilizzare solo olio di arachidi o olio di oliva; e questo pur ricordando che sarebbe meglio evitare, per quanto possibile, di ricorrere a frittute.

### Gli alimenti sconsigliati

Sarebbe invece meglio **evitare**, quasi in serie opposta a quanto indicato prima, gli yogurt interi e il latte interi, oltre ai formaggi grassi e a limitare inoltre quello dei formaggi semigrassi (per esempio, sarebbe meglio limitare la assunzione di stracchino o di mozzarella). Anche la margarina dovrebbe essere evitata, insieme con il burro, le frittute, nonché gli oli vegetali e pure gli oli grassi.

Molte regole, insomma, che devono essere ricordate ma che, una volta apprese, si dimostreranno in realtà semplici e facili da ricordare.

Â