

DIETA PER DIABETICI » LA ANNOSA QUESTIONE DELLE BANANE

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 24/12/2023 9:50:00

Ci sono frutti che non Ã facile espungere dalla propria alimentazione: si voglia perch il loro sapore colpisce con forza chi li mangia, o altrimenti perch si conoscono i possibili benefici che da essi possono derivare. Ã per questo motivo che diviene necessario valutare come essa sia composta e se essa possa o meno trovare spazio all'interno di una dieta per diabetici ben costruita.

La annosa questione delle banane

Ci sono frutti che non Ã facile espungere dalla propria alimentazione: si voglia perch il loro sapore colpisce con forza chi li mangia, o altrimenti perch si conoscono i possibili benefici che da essi possono derivare. Ã per questo motivo che diviene necessario valutare come essa sia composta e se essa possa o meno trovare spazio all'interno di una **dieta per diabetici** ben costruita.

Le banane, infatti, sono frutti **ad alto contenuto energetico**: in esse Ã infatti possibile ritrovare circa 12 g o 13 g di carboidrati per ogni 100 g di parte edibile: questo rende dunque chiaro come il loro consumo, da parte di un soggetto malato di diabete, non possa che essere identificato, quanto meno, come poco adatto. Tali frutti sono inoltre molto zuccherati, composti di zucchero in quale, per circa un 83% Ã fatto di monosaccaridi; invece, il contenuto di fibra alimentare Ã pari solo a 1.8 g.

Insomma, Ã chiaro cheÃ **l'indice glicemico della banana Ã molto alto**, pari a circa 50, nel valore calcolato in media su diverse tipologie di banana, a diversi stati e gradi di maturazione; se si considera invece, il frutto maturo, che Ã poi quello che con maggiore probabilitÃ viene mangiato dalle persone, tale valore diviene pari a 70.

Il tipo di diabete incide?

Non vi Ã dubbio intorno al fatto che ilÃ **tipo di diabete**Ã che caratterizza la persona considerata si riflette con notevole importanza sulla effettiva possibilitÃ o meno di consumare banane nella propria dieta. Ricordiamo infatti che, in pratica sempre, il diabete di tipo 1 viene affrontato con insulina, cosa che di solito, invece, non si verifica in relazione a chi soffre di diabete di tipo 2.

Sul diabete di tipo 1, dunque, possiamo dire che la scelta alimentare in oggetto ha unaÃ **minore rilevanza**Ã (ma pur sempre presente! Consulta per sicurezza il tuo medico o il tuo nutrizionista) su quello che Ã il suo equilibrio glicemico, in quanto la insulina esogena prescritta Ã valutata in base al pasto da consumare.

Diversamente, invece, nel diabete di tipo 2 si verifica la situazione per

cui la scelta della frutta da mangiare deve orientarsi per forza verso frutti **poco calorici e a ridotto contenuto glucidico**, che sia pure caratterizzato da una buona presenza in quanto a fibre.

I migliori frutti per il diabete di tipo 2

Ciò significa che un soggetto affetto da diabete di tipo 2 potrà in specie **orientarsi** verso il consumo di mele verdi, di pompelmi, di arance, di kiwi, di meloni, di mele, di pere, di angurie o di prugne, o ancora di pesche, di albicocche, e ancora di molti altri frutti, secondo in specie quanto consigliato dal medico o nutrizionista.

Sarebbe invece meglio **evitare** altre categorie di frutta, quali appunto le banane, i mandarini, i cachi, i fichi, l'uva, e, **in generale**, tutta la frutta che sia molto zuccherata o altamente energetica. Infine, sarebbe meglio assumere porzioni di frutta non superiori ai 150 g, nonché **ridurre** il consumo a non **più** di due o tre volte al giorno.

Â