

DIETA PER DIABETICI » LE PROTEINE E IL DIABETE: IN CHE RAPPORTO?

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 24/12/2023 9:30:00

Non è facile definire i rapporti che intercorrono tra le diverse tipologie di cibo e la patologia del diabete: come sapete, ogni alimento è composto da una varietà di elementi assai ricca, e dunque non ci si può affidare a una semplice nozione singola per poter capire quali tipi di alimenti possano essere assunti e quali invece no. È necessario, invece, approfondire la propria conoscenza dei singoli “mattoni” che compongono ogni alimento.

Le proteine e il diabete: in che rapporto?

Non è facile definire i rapporti che intercorrono tra le diverse tipologie di cibo e la patologia del diabete: come sapete, ogni alimento è composto da una **varietà di elementi** assai ricca, e dunque non ci si può affidare a una semplice nozione singola per poter capire quali tipi di alimenti possano essere assunti e quali invece no. È necessario, invece, approfondire la propria conoscenza dei singoli “mattoni” che compongono ogni alimento.

Chiaro è comunque che la migliore **dieta per il diabete** è solo quella che può esserti data, avendo ben presente e studiato il caso concreto, di volta in volta, dal medico o dal nutrizionista esperto a cui avrai deciso di rivolgerti perché ti segua e ti consigli al meglio. Simili indicazioni possono infatti esserti date solo da personale esperto e qualificato, e non certo dal primo che passa, che dir si voglia, o da un non esperto.

In questo articolo vogliamo in specie approfondire il possibile rapporto di un eventuale apporto di **proteine** all'interno di una dieta pensata appositamente per un soggetto affetto da diabete: una simile digressione richiede la valutazione della struttura propria di questi elementi, e insieme una casistica di tipo esemplificativo in relazione ai cibi che, in relazione a esse, possono essere assunti o vanno invece evitati.

Il primo punto: le proteine alimentari

Secondo quelli che sono i consigli presentati dai nutrizionisti che hanno deciso di approfondire la questione, si dovrebbero assumere proteine per un totale pari a circa il **15% o il 20% dell'apporto calorico quotidiano**; in media, dovrebbe equivalere a una quantità variabile tra gli 0.8 grammi e gli 1.2 grammi di proteine per ogni chilogrammo di peso corporeo (salvo ovviamente il caso di nefropatia diabetica).

Sempre a sentire i nutrizionisti, almeno i circa **due terzi** dovrebbero derivare **da prodotti di origine animale**, mentre **il restante terzo** dovrebbe essere assunto **da prodotti di origine vegetale** (per esempio dai legumi). Sulla base di queste sommarie indicazioni, è dunque già possibile stilare una prima lista di alimenti consigliati per l'apporto di proteine, e una di alimenti da evitare.

Gli alimenti consigliati

Le **carni bianche** figurano tra i primi alimenti consigliati per il loro corretto apporto vitaminico da fonte animale: si pu  pensare a coniglio, o a petto di pollo o di tacchino. Anche i tagli magri di maiale e di bovino possono risultare in una ottima soluzione, ricchi come sono di vitamine sia B1 che B2, e hanno un costo minore: attenti per  a quale taglio comperete.

Anche la carne di cavallo, la faraona e la quaglia possono restituire ottimi esiti. Non dimenticate per  poi i **legumi**, in specie piselli, soia, fagiolini e fagioli.

E quali alimenti sono sconsigliati?

Si **sconsiglia** di assumere carni grasse e insaccati, o piatti quali il cotechino, la pancetta o la salsiccia, lo zampone o i wurstel. Sarebbe poi meglio evitare i pesci grassi, in particolare ove conservati sott'olio o sotto sale. Se del caso, ricordate di togliere la pelle e di evitare le parti pi  grasse degli animali.

Â