

La frutta e il diabete

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11844>

La frutta e il diabete

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 8/1/2024 10:10:00

Con lei le nostre tavole si sono arricchite di tutti i gioiosi colori e freschi sapori della frutta e verdura di stagione, ottimi alleati per combattere la calura estiva oltre che fonte importante di acqua, vitamine, sali minerali e fibre. Recenti e numerose pubblicazioni scientifiche hanno evidenziato che un regolare consumo di frutta e verdura riduce l'incidenza di numerose neoplasie, quali prostata, mammella e colon-retto



La frutta e il diabete

Infatti, le linee guida consigliano per una corretta e sana alimentazione, il consumo di almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, privilegiando il loro consumo al naturale, in modo che conservino intatte tutte le proprietà nutrizionali. Ma quando si parla di frutta e diabete spesso il rischio è quello di imbastirsi in falsi miti e profezioni. In primis, anche il paziente diabetico può, anzi deve, mangiare frutta (e soprattutto verdura). Tuttavia ancora spesso si sono opinioni contrastanti su quanti frutti il paziente diabetico dovrebbe mangiare. In realtà, quando si parla di frutta e diabete, non esistono divieti assoluti.

E' vero, infatti, che alcuni frutti contengono una maggiore percentuale di zuccheri, ma ciò non giustifica un loro completo allontanamento dalla tavola di chi soffre di diabete. Il segreto per conciliare il consumo di frutta e il diabete è selezionare quei prodotti che contengono meno zuccheri e che hanno un basso indice glicemico, con un occhio sempre alle quantità!

Quasi tutti i frutti sono caratterizzati da uno scarso apporto proteico, un buon apporto di carboidrati (fruttosio) e un ridotto apporto di grassi, ad eccezione dei frutti detti oleosi, come la frutta secca (noci, nocciole e simili). L'apporto calorico dei vari frutti dipende dai macronutrienti contenuti e in misura preponderante dal contenuto di acqua che può arrivare nei frutti più ipocalorici (anguria, pompelmo) a superare il 90%.

Nella frutta sono presenti in misura variabile anche altre sostanze quali enzimi digestivi come nella papaya, sostanze antinfiammatorie, presenti ad esempio nell'ananas o molecole anti radicali liberi o antiossidanti, presenti in gran quantità nei frutti rossi. Bisogna però ricordare che alcuni frutti interferiscono con l'assorbimento o l'azione di alcuni farmaci.

Sono esempi il succo di pompelmo che impedisce lo smaltimento nell'intestino di statine, ansiolitici e farmaci anoressizzanti, le spremute di agrumi, le bibite a base di mirtillo, sconsigliate per chi assume anticoagulanti orali, il succo di melograno. E' pertanto buona regola assumere i farmaci con la sola acqua. Un parametro che spesso viene valutato è il cosiddetto indice glicemico degli alimenti. L'indice glicemico misura la capacità di un determinato zucchero (glucide) di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro (100). Questo parametro misura dunque il potere glicemizzante di un glucide, ossia la sua capacità di liberare una certa quantità di glucosio e, di conseguenza, la sua capacità di indurre una secrezione di insulina. Una eccessiva liberazione di insulina (perinsulinismo) è alla base di patologie quali obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardio-vascolari. In maniera del tutto semplicistica, si possono pertanto suddividere i frutti sulla base del loro indice glicemico in:

- alto indice glicemico: banana, anguria, melone, dattero, frutta sciroppata o in scirolo, papaya, succo d'uva.
- medio indice glicemico: mango, fichi, banane acerbe, spremuta d'arancia senza zucchero, ananas, uva, prugna secca.
- basso indice glicemico: arancia, mela, melograno, pesche noci, pesche, albicocche, fragole, lampone, mirtillo, ciliegie, frutto della passione, pera, pompelmo, more.

L'indice glicemico è tuttavia solo un indicatore numerico che può orientarci. Bisogna però sempre ricordare che esso è influenzato da numerosi fattori quali la varietà dell'alimento, il grado di maturazione, il tipo di preparazione o cottura dell'alimento e l'eventuale associazione con grassi, fibre o proteine. Solo per fare un semplice esempio, alcuni frutti aumentano il loro indice glicemico in funzione del loro grado di maturazione.

La frutta e il diabete

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11844>

Il fenomeno \hat{A} particolarmente vero per la banana (molto meno per la mela). Una banana acerba (verde) avrà un indice glicemico piuttosto basso (circa 40), mentre al termine della maturazione l'indice sarà molto più alto (65), per via della trasformazione del suo amido che, via via che il frutto matura, diventa sempre meno resistente.

Ma attenzione: la quantità totale di carboidrati ricavati da un determinato cibo (carico glicemico) \hat{A} spesso più importante della loro qualità (indice glicemico). Infatti il rilascio totale di insulina non dipende dall'indice glicemico ma dal carico glicemico, ovvero dal prodotto tra indice glicemico e la quantità di carboidrati ingerita. In altre parole, quindi, anche la frutta zuccherina può essere consumata con le dovute accortezze: prima fra tutte la moderazione delle quantità. L'anguria, frutto ad elevato indice glicemico, ha un contenuto di glucide molto basso (circa 5%, in quanto il restante \hat{A} acqua).

Pertanto \hat{A} concesso anche al paziente diabetico il suo consumo in quantità molto moderate (una piccola fetta). Per chi soffre di diabete, una porzione di frutta non dovrebbe mai contenere più di 15 grammi di carboidrati (concessi 2 frutti al giorno). La grandezza di tale porzione varia semplicemente in base al contenuto di carboidrati presenti nel frutto (vedere tabella). Sarà dunque ovviamente maggiore per quelli a basso indice glicemico e minore per la frutta che contiene più zuccheri. Rispettando questa fondamentale indicazione, l'impatto dei due alimenti sui livelli di glucosio nel sangue sarà molto simile, anche se non identico. Oltre al contenuto in zuccheri, \hat{A} infatti importante valutare la ricchezza in fibra e la forma con cui l'alimento si assume. Più fibra e minore \hat{A} il carico glicemico raggiunto dopo la digestione. Per questa ragione il succo d'arancia ha un indice glicemico superiore rispetto al frutto in spicchi, che a sua volta alza meno la glicemia quando si consuma con la parte bianca della buccia perché ricca di pectina.

QUALI FRUTTI SCEGLIERE?

Frutti come cachi, fichi, banane, uva, frutta secca, canditi e frutta sciroppata sono quelli che generalmente vengono sconsigliati alle persone che soffrono di diabete. Attenzione anche ai succhi di frutta soprattutto alle preparazioni industriali che quasi sempre contengono zuccheri aggiunti. Va libera invece, seppur con moderazione, a mele, pere, nespole, fragole, albicocche, arance, pesche, lamponi e mirtili.

Quindi, non privatevi della frutta che \hat{A} un ottimo alimento ma consumatene con intelligenza e filosofia. Già Aristotele, nell'Antica Grecia, suggeriva che "e bene, nella vita come ad un banchetto, non alzarsi né assetati né ubriachi".

\hat{A}

\hat{A}