

Frutta per Diabetici

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 19/1/2025 10:00:00

Un'applicazione interessante della frutta a basso indice e carico glicemici potrebbe essere quella di costituire lo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio, in modo da non gravare significativamente sul carico glicemico dei pasti principali; ovviamente, si tratta di una strategia che dev'essere ben tollerata dal diabetico. Per quanto riguarda la frutta più energetica e di rapida metabolizzazione, avendo cura di ridurre le porzioni, dovrebbe essere collocata per lo più nel post esercizio fisico. In questo modo, la finestra anabolica (anche se di ridotta entità) può facilitare i processi di recupero, scongiurare l'iperglicemia e dare la possibilità ai diabetici di inserire con moderazione ogni tipo di frutta nel proprio regime alimentare.

Frutta per Diabetici

Per molti diabetici, la riduzione nel consumo della frutta è una limitazione vissuta come una grave privazione e restrizione alimentare.



I diabetici, soprattutto quelli affetti da diabete mellito tipo 2, necessitano un controllo della glicemia più accurato delle persone sane.

A tal scopo, il professionista della nutrizione che gestisce le abitudini del diabetico dev'essere in grado di "riccastrare" tutti gli alimenti più consumati dal soggetto, ottimizzando sia porzioni che frequenze di consumo; la frutta non fa eccezione!

Per il controllo della glicemia, è fondamentale che i diabetici facciano attenzione a non eccedere nel carico glicemico, limitando le porzioni di alimenti ad alta densità glucidica; tra questi: pasta, pane, frutta ed alcuni ortaggi. Ovviamente, analizzando le caratteristiche nutrizionali di questi prodotti è palese che i derivati da cereali siano più difficili da gestire, ed al confronto, la frutta e gli ortaggi appaiono meno problematici. Questo potrebbe essere un errore! Per i diabetici non è certo una novità, ma è opportuno specificare che spesso i diabetici dismettono alimenti assolutamente fuori dall'ordinario, non a raro imbattersi in porzioni di patate, carote e peperoni che raggiungono i 400g, associate ad un consumo giornaliero di frutta che può sfiorare i 1000g/die. Inoltre, la quantità di carboidrati introdotta con questi alimenti andrebbe sommata a quella derivante dai cereali; in tal caso, l'iperglicemia è inevitabile.

Per evitare che i diabetici raggiungano livelli elevati di glucosio ematico, ma senza privarli della frutta e di alcuni ortaggi, è necessario ridurre le frequenze di consumo nonché le porzioni di tutti gli alimenti sopra citati.

I cereali ed i derivati raffinati devono essere ridotti e possono essere sostituiti da alimenti integrali o meglio da leguminose, così come la frutta ad alto indice e carico glicemici dev'essere rimpiazzata (anche se non del tutto) da alimenti della stessa categoria ma meno iperglicemizzanti; lo stesso vale per gli ortaggi.

La frutta (come gli ortaggi, fatta eccezione per le patate) contiene sia fruttosio che fibra alimentare; la fibra solubile consente di ridurre la velocità di assorbimento dei nutrienti ed il fruttosio necessita di essere convertito in glucosio. Entrambe queste due caratteristiche conferiscono alla frutta un buon indice glicemico, ma questo vale per TUTTA la frutta? Vediamolo!

Carico glicemico della frutta fresca; fonti LARN:

glucosio 100g di parte edibile			
--------------------------------	--	--	--

glucosio

glucosio buccia

glucosio

glucosio

glucosio

glucosio d'estate

glucosio

glucosio

cotogno

mela (della qualità)

ciliegia

melo

mela

ciliegia

Dall'elenco della frutta sono stati omessi volontariamente la frutta poco consumata e la frutta secca (che non apporta quantità significative di glucidi), oltre a quella disidratata e a quella sciroppata per la loro controindicazione ASSOLUTA nel trattamento dei diabetici.

Per quanto riguarda l'indice glicemico della frutta, i valori più significativi riportati dalle tabelle internazionali sono:

 mela (indice glicemico riferito al glucosio)	
--	--

banana matura

Albicca

Ananas

Arancia

Avocado

Avocado

Banana

Ciliegia

E' abbastanza chiaro che tra la frutta più consumata, quella ad elevato carico glicemico possiede ANCHE un indice glicemico piuttosto rilevante; dev'essere tenuto sotto controllo l'utilizzo di banane ed uva, ma personalmente, ai diabetici non consiglierò di mangiare frequentemente nemmeno mandarini e kaki.

Un'applicazione interessante della frutta a basso indice e carico glicemici potrebbe essere quella di costituire lo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio, in modo da non gravare significativamente sul carico glicemico dei pasti principali; ovviamente, si tratta di una strategia che dev'essere ben tollerata dal diabetico. Per quanto riguarda la frutta più energetica e di rapida metabolizzazione, avendo cura di ridurre le porzioni, dovrebbe essere collocata per lo più nel post-esercizio fisico. In questo modo, la finestra anabolica (anche se di ridotta entità) può facilitare i processi di recupero, scongiurare l'iperglicemia e dare la possibilità ai diabetici di inserire con moderazione ogni tipo di frutta nel proprio regime alimentare.

Â

Potrebbe interessarti <http://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/frutta-per-diabetici.html>

À