Frutta per Diabetici

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 16/11/2023 10:00:00

Un'applicazione interessante della frutta a basso indice e carico glicemici potrebbe essere quella di costituire lo spuntino di metÃ mattina o metÃ 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 piÃ¹ energetica e di rapida metabolizzazione, avendo cura di ridurre le porzioni, dovrebbe essere collocata per lo piÃ¹ nel post esercizio fisico. In questo modo, la finestra anabolica (anche se di ridotta entitÃ) puÃ² facilitare i processi di recupero, scongiurare l'iperglicemia e dare la possibilitÃ ai diabetici di inserire con moderazione ogni tipo di frutta nel proprio regime alimentare.

Frutta per Diabetici

Per molti diabetici, la riduzione nel consumo dellaÃ fruttaÃ Ã¨ una limitazione vissuta come una grave privazione e restrizione alimentare.



I diabetici, soprattutto quelli affetti daÃ diabete mellito tipo 2, necessitano un controllo dellaÃ glicemiaÃ piÃ¹ accurato delle persone sane.Ã
A tal scopo, il professionista della nutrizione che gestisce le abitudini del diabetico dev'essere in grado di Ã"incastrareÃ" tutti gli alimenti piÃ¹ consumati dal soggetto, ottimizzando sia porzioni che frequenze di consumo; la frutta non fa eccezione!

Per il controllo della glicemia, Ã¨ fondamentale che i diabetici facciano attenzione a non eccedere neiÃ carico glicemico, limitando le porzioni di alimenti ad alta densitÃ glucidica; tra questi: pasta,Ã pane, frutta ed alcuniÃ ortaggi. Ovviamente, analizzando le caratteristiche nutrizionali di questi prodotti Ã¨ palese che i derivati deiÃ cerealiÃ siano piÃ¹ difficili da gestire, ed al confronto, la frutta e gli ortaggi appaiono meno problematici. Questo potrebbe essere un errore! Per i clinici non Ã¨ certo una novitÃ , ma Ã¨ opportuno specificare che spesso i diabeticÃ dismetaboliciÃ possiedono condotte alimentari assolutamente fuori dall'ordinario; non Ã¨ raro imbattersi in porzioni diÃ patate,Ã caroteÃ eÃ peperoniÃ che raggiungono i 400g, associate ad un consumo giornaliero di frutta che puÃ² sfiorare i 1000g/die. Inoltre, la quantitÃ di carboidrati introdotta con questi alimenti andrebbe sommata a quella derivante dai cereali; in tal caso, l'iperglicemia Ã¨ inevitabile.

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

I cereali ed i derivati raffinati devono essere ridotti e possono essere sostituiti daÃ alimenti integraliÃ o meglio daÃ leguminose, cosÃ¬ come laÃ fruttaÃ 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 siaÃ fruttosioÃ cheÃ fibra alimentare; laÃ fibra solubileÃ consente di ridurre la velocitÃ di assorbimento dei nutrienti ed il fruttosio necessita di essere convertito in glucosio. Entrambe queste due caratteristiche conferiscono alla frutta un buonÃ indice glicemico, ma questo vale per TUTTA la frutta? Vediamoâ€¦

Carico glicemico della frutta fresca; fonti LARN:

per 100g di parte edibile			

ube

a buccia

mentine

o

ce

d'estate

a

cotogne

ia delle qualitÃ)

liegie

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

Per quanto riguarda l'indice glicemico della frutta, i valori piÃ¹ significativi riportati dalle tabelle internazionali sono:

cemico riferito al glucosio	

nana matura

E' abbastanza chiaro che tra la frutta piÃ¹ 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 consiglierei 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 metÃ mattina o metÃ 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 piÃ¹ energetica e di rapida metabolizzazione, avendo cura di ridurre le porzioni, dovrebbe essere collocata per lo piÃ¹ nel postÃ esercizio fisico.Ã In questo modo, laÃ finestra anabolicaÃ (anche se di ridotta entitÃ) puÃ² facilitare i processi di recupero, scongiurare l'iperglicemiaÃ e dare la possibilitÃ 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.htmlÂ

Â