

Cibi per Diabetici

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 16/11/2023 9:40:00

I cibi per diabetici devono apportare quantità idonee di carboidrati, limitandone l'eccesso nella dieta. La ripartizione dei glucidi prevede una quota del 10-12% semplici e circa il 50% complessi; essi devono essere distribuiti nei 5 pasti giornalieri, tenendo in considerazione che la sensibilità periferica all'insulina è maggiore al mattino rispetto alle ore serali, e che durante il sonno l'organismo riduce il dispendio energetico rendendo meno efficace il controllo glicemico post-prandiale.

I cibi per i diabetici sono gli stessi previsti in una sana ed equilibrata alimentazione; la differenza sostanziale tra la dieta del diabetico e quella del soggetto sano consiste nella minor tolleranza con la quale ci si discosta dalle raccomandazioni contenute nelle linee guida per:

- Frequenza di consumo di alimenti ricchi di carboidrati semplici raffinati e ad elevato indice glicemico
- Porzioni degli stessi

Due semplici consigli inerenti al consumo dei cibi per diabetici potrebbero sembrare insufficienti, ma in linea di massima rappresentano i due cardini della terapia alimentare per il controllo dell'iperglicemia.



Il regime alimentare assume un ruolo fondamentale soprattutto nel diabete mellito tipo 2, nel quale l'efficacia dei farmaci

Cibi per Diabetici

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11741>

ipoglicemizzanti¹ correlata direttamente ed indirettamente alle abitudini alimentari del paziente; nel diabete mellito tipo 1 o insulinodipendente, invece, la somministrazione esogena dell'ormone varia in base al contenuto nutrizionale dei pasti; pertanto, il controllo glicemico² paradossalmente meno complesso (purché la terapia sia ben ponderata all'alimentazione).

Quali cibi scegliere?

Come già menzionato, i cibi per diabetici sono gli stessi previsti in una sana ed equilibrata alimentazione. Volendo essere precisi, anche le frequenze di consumo e le porzioni non si differenziano molto dalle linee guida per un'alimentazione equilibrata; tuttavia, il buon senso ci porta a riflettere su quanto lo stile di vita di un diabetico possa riprodurre tali abitudini: per niente, tanto che il più delle volte la scelta terapeutica dei cibi per diabetici si allontana drasticamente dalle consuetudini di questi soggetti. Infatti, escludendo i fattori genetici, spesso responsabili di alterazioni ormonali o recettoriali, le componenti patogenetiche del diabete mellito tipo 2 sono:

- Dieta eccessivamente ricca in³ carboidrati, soprattutto semplici raffinati e/o complessi ad elevato indice glicemico (sia frequenze di consumo che porzioni troppo elevate)
- Intake calorico eccessivo rispetto al livello di attività fisica (LAF)
- Ripartizione errata dei pasti con predilezione all'abbondanza nelle ore serali
- Scarso consumo di⁴ ortaggi, soprattutto crudi, e relativo apporto insufficiente di⁵ fibra alimentare⁶ IDROSOLUBILE⁷ ed⁸ antiossidanti

Malattie parallele che spesso affliggono i diabetici:

- Sovrappeso o⁹ obesità¹⁰
- Dislipidemie
- Ipertensione
- Sindrome metabolica
- Complicazioni secondarie correlate

Cibi per Diabetici

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11741>

I cibi per diabetici devono apportare quantità idonee di carboidrati, limitandone l'eccesso nella dieta. La ripartizione dei glucidi prevede una quota del 10-12% semplici e circa il 50% complessi; essi devono essere distribuiti nei 5 pasti giornalieri, tenendo in considerazione che la sensibilità periferica all'insulina è maggiore al mattino rispetto alle ore serali, e che durante il sonno l'organismo riduce il dispendio energetico rendendo meno efficace il controllo glicemico post-prandiale. Nella dieta devono essere presenti quantità significative di fibra alimentare in associazione agli alimenti glucidici (ad es. ortaggi nei condimenti dei primi piatti o contorno assieme al pane), al fine di modulare l'assorbimento intestinale ed ottimizzare il controllo glicemico; per

raggiungere i 30g/die di fibra alimentare è consigliabile fare uso di cereali o loro derivati di tipo integrale.

Ad oggi, alcuni professionisti consigliano di consumare liberamente frutta e verdura in quanto apportano prevalentemente fruttosio a discapito del glucosio; questa abitudine non è del tutto corretta. Il fruttosio è insulino-indipendente SOLO entro certe concentrazioni ematiche, oltre le quali la secrezione di insulina diventa inesorabile. Pertanto, il consumo di frutta ed alcuni ortaggi particolarmente ricchi di carboidrati semplici, come la patata, la carota ed i peperoni rossi e gialli, deve essere mantenuto entro certe porzioni. Inoltre, anche se questo monosaccaride si caratterizza per un basso indice glicemico (grazie alla lentezza della conversione in glucosio), all'interno dei pasti principali esso contribuisce comunque all'incremento del carico glicemico totale. Infine, è opportuno ridurre drasticamente od eliminare tutti gli alimenti di produzione industriale dolciaria, concedendo il consumo di miele e/o marmellate esclusivamente nella prima colazione.

Tra le raccomandazioni dei cibi per i diabetici è fondamentale eliminare tutte le fonti alcoliche a causa delle proprietà tossiche che questo nervino manifesta a livello di tutti i tessuti, e dell'azione negativa che riveste nel controllo insulinico.

Per quanto riguarda i cibi per diabetici prodotti a livello industriale, questi si caratterizzano per:

- assenza di zuccheri aggiunti;
- sostituzione dei dolcificanti tradizionali (zucchero e miele) con edulcoranti artificiali (polidestrosio, acesulfame K, sucralosio, tagatosio, aspartame, saccarina, ecc.) o polialcoli (marritolo, xilitolo, sorbitolo, ecc.);
- aggiunta di crusca o di altre fonti di fibra (come l'inulina);
- riduzione del contenuto in grassi e calorie, compensando il peggioramento delle caratteristiche organolettiche attraverso l'impiego di addensanti, come la gomma di guar, la gomma arabica, la farina di carrube, gli alginati e la gomma xantano;
- eventuale fortificazione del prodotto per diabetici con vitamine e minerali (ad esempio il cromo piccolinato).