Come ci si deve comportare con fibre e sali minerali?
Salute e Benessere
Inviato da : Anna Pupa
Pubblicato il : 8/5/2025 9:50:00

Chiara la premessa della prioritÃ assoluta dei consigli del medico piÃ¹ volte ribadita in homepage, qui vogliamo cominciare ad affrontare la questione della dieta per i diabetici partendo proprio dalle fibre e dai sali minerali. Questi elementi, che come potrete di sicuro immaginare sono fondamentali per la alimentazione di qualsiasi persona, sia o non sia diabetica, devono essere attentamente qui valutati.Â

Come ci si deve comportare con fibre e sali minerali?

Chiara la premessa della prioritÃ assoluta dei consigli del medico piÃ¹ volte ribadita in homepage, qui vogliamo cominciare ad affrontare la questione della**dieta per i diabetici** Â partendo proprio dalle fibre e dai sali minerali. Questi elementi, che come potrete di sicuro immaginare sono fondamentali per la alimentazione di qualsiasi persona, sia o non sia diabetica, devono essere attentamente qui valutati.

Ãˆ chiaro infatti che il loro apporto alla complessiva alimentazione della persona deve essere rapportata, da un lato, alle caratteristiche proprie della situazione patologica che, in senso specifico e proprio, colpisce il soggetto interessato, dall'altro lato, deve considerare anche ogni altro singolo ma connessoÂ **apporto**Â che deriva ed Ã¨ determinato da quello specifico alimento.

Pare dunque opportuno prendere spunto da queste dueÂ **categorie di elementi**Â che sono parte integranti degli alimenti che costituiscono la dieta di ciascuno e che, quindi, dovranno caratterizzare anche la dieta propria di un soggetto affetto da diabete. Cercheremo poi, per quanto possibile, di richiamare qualche esempio concreto di pietanza, anche con l'aiuto di schemi ad elenco e di tabella informative.

Il ruolo fondamentale delle fibre

Ãˆ chiaro che laÂ **dieta per soggetti diabetici**Â dovrÃ essere ricca in quanto a fibre, e in particolare in quanto a fibre idrosolubili quali, per esempio, frutta e legumi. Non si dovrebbe mai scendere, a sentire il parere dei nutrizionisti, al di sotto dei 15 o 20 grammi al giorno; in tal senso, un apporto che potremmo definire consigliabile Ã¨ quello che si attesta intorno ai 30 o 35 grammi al giorno.

Tale fibra alimentare dovrebbe essere il risultato, in specie, di alimenti che abbiano unaÂ **origine vegetale**, appunto quali frutta e verdura, e non invece derivare dall'abuso di alimenti che siano stati arricchiti di fibre in via artificiale (per esempio, in tal senso, cruscami, o cereali integrali).

Vediamo in unaÂ **tabella**Â quali possano essere le quantitÃ di fibre collegate ad alcune tipologie di pane le quali, qui, vogliamo assumere a titolo di esempio:Â

Alimento (circa 100 grammi)	Fibre contenute (in grammi)	K
Pane	2,75 g	
Pane integrale	2,34 g	

Attenzione al sale!

Una particolare attenzione deve essere prestata rispetto allaÂ **assunzione di sale**, la quale dovrebbe infatti rimanere racchiusa entro certi ben precisi limiti, che sono stati stabiliti in via indicativa dalle linee guida internazionali. Ci premuriamo di riassumerle qui, senza alcuna pretesa di certezza, in un breve e sintetico schema:

- Per la popolazione intesa in senso generale, meno di 3.000 mg / giorno
- Per chi presenta ipertensione, meno di 2.400 mg / giorno
- In caso di ipertensione, edemi, nefropatia, meno di 2.000 mg / giorno

Sarebbe dunque una buona ideaÂ **evitare di salareÂ** le proprie pietanze, e limitare in specie il consumo di cibi confezionati. A tal fine, potreste aumentare la sapiditÃ della pietanza con altri e diversi interventi, come per esempio con l'utilizzo di limone, di spezie o di aceto, sia balsamico che tradizionale. Utilizzate anche poco sale per la cottura della pasta.Â

Â