

DIETA PER DIABETICI » I DIABETICI POSSONO BERE ALCOLICI?

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 25/2/2025 10:10:00

Ecco uno dei vizi che caratterizzano oggi moltissime persone: c'è chi si limita a un bicchiere di vino ogni tanto, dopo o durante i pasti, chi invece indugia in una o due birre nel fine settimana, fino a coloro i quali non solo ne usano, ma chiaramente ne abusano. Molti allora si chiedono se qualche limitazione debba intervenire, con riferimento specifico al consumo di alcolici, nei soggetti affetti da diabete.

I diabetici possono bere alcolici?

Ecco uno dei vizi che caratterizzano oggi moltissime persone: c'è chi si limita a un bicchiere di vino ogni tanto, dopo o durante i pasti, chi invece indugia in una o due birre nel fine settimana, fino a coloro i quali non solo ne usano, ma chiaramente ne abusano. Molti allora si chiedono se qualche limitazione debba intervenire, con riferimento specifico al **consumo di alcolici**, nei soggetti affetti da diabete.

Può infatti stupire quanto tale questione sia importante per alcune persone nelle quali, pur se non raggiunge i livelli della dipendenza, come invece molti patiscono nel caso in specie del fumo, quello degli alcolici raggiunge spesso il livello di necessità del **caffè**, o di simili bevande. Che sia vino, birra o superalcolici, dunque, la questione si impone per la importanza relativa che essa riveste nella vita di alcuni.

In questo articolo vogliamo dunque cercare di approfondire la questione della possibilità o meno, e, se del caso, della quantità possibile di assunzione, di alcolici all'interno di una **dieta per soggetti affetti da diabete** ben strutturata. È chiaro comunque che le nostre indicazioni non hanno altro fine se non quello meramente informativo, e che rimettiamo a medici e nutrizionisti gli approfondimenti specialistici del caso.

Un bicchiere o nessun bicchiere

La esigenza prima e principale è che il diabete che caratterizza la persona sia tenuto sotto stretto controllo: solo tale situazione potrà certificare la possibilità o meno di assumere alcool, in dipendenza dalle **indicazioni del nutrizionista**. Solo in questo caso è possibile che il medico decida di concedere al paziente di bere piccole quantità di vino o di birra durante i pasti.

Di solito, sono consigliate quantità massime pari a circa **15 g o 20 g per le donne** e invece **30 g o 35 g per gli uomini**. Infatti, l'abuso di alcool ha effetti molto negativi sul corpo: esso determina l'aumento dei trigliceridi, oltre a predisporre al sovrappeso. Se assunto a digiuno, può scatenare anche effetti di tipo ipoglicemico: tali effetti si dimostrano ancor più pericolosi se il paziente interessato fosse trattato mediante insulina o anche mediante ipoglicemizzanti orali.

Cosa evitare e cosa si può assumere?

Ecco che, ora che si deve affrontare in specie la questione, essa si complica oltremodo. Tale ulteriore complicazione si assume chiaramente dal fatto che qui possiamo dare solo consigli generici, di tipo meramente informativo (ci teniamo chiaramente a ripeterlo). Dunque non possiamo e non vogliamo dare indicazioni specifiche: **prendete quanto segue con le dovute precauzioni**; insomma, con grande attenzione.

Non ci sono da questo punto di vista bevande che possano essere consigliate: e questo vi vogliamo dire per il fatto che **l'alcool** comunque sempre meglio evitarlo. D'altro canto, per modeste quantità di birra e di vino possono essere assunte, purché, oltretutto e pare corretto specificarlo, sarebbe meglio farlo durante i pasti.

Invece, si possono individuare alcune bevande **assolutamente sconsigliate**, che devono essere evitate anche in modeste quantità e anche se si dovesse pensare di assumerle durante i pasti: vanno evitati, tra gli altri, i superalcolici, i cocktail, e inoltre anche i vini liquorosi.

Â