Diabete e dieta: i trucchi per abbassare l'indice glicemico

Salute e Benessere

Inviato da : Antonella Ianniello
Pubblicato il : 21/4/2024 9:50:00

Tante fibre, pasta al dente, patate fredde: ecco i consigli pratici per l'alimentazione di chi ha problemi con l'insulina.

Restrizioni severe nella dieta di chi Ã¨ affetto dalÃ diabete di tipo 2, **il piÃ¹ diffuso?**

Quell'era Ã¨ tramontata, perchÃ© alcuni accorgimenti permettono di nutrirsi in modo gustoso cercando di tenere a bada la glicemia. O rispettando determinati regimi alimentare (leggi:Ã la dieta per chi soffre di diabete) o imparando alcune semplici regole per cucinare in modo piÃ¹ sano.

CÃ¨ anche qualche luogo comune da smantellare. Ã«Contrariamente a quanto si crede, la base per un'alimentazione equilibrata nei diabetici Ã¨ anche costituita da cibi con carboidrati e ricchi di fibra come frutta e verduraÃ», spiega Roberto Ferrari, ordinario di cardiologia all'UniversitÃ di Ferrara e autore del libro La cucina del cuore. Diabete e ipertensione. Insomma, il piatto di spaghetti Ã¨ il benvenuto. Ã«Oggi il diabete non Ã¨ piÃ¹ considerato, come pochi anni or sono, una specie di allergia allo zuccheroÃ», scrive Ferrari

Ã«tÃ carboidratiÃ non solo sono ammessi, ma consigliati , perchÃ© necessari all'organismoÃ»Ã

Come dev'essere allora l'alimentazione per chi ha problemi con l'insulina? Ã«Provo a sintetizzare un messaggio semplice per le scelte a tavola nel diabete di tipo 2: si puÃ² mangiare di tutto, ma non si puÃ² mangiare tantoÃ», spega il presidente dell'Associazione medici diabetologi. Ã«Basta un calo di peso del 5-10% per ottimizzare il controllo della malattia, ma anche per dimezzare il rischio di diventare diabetico in un soggetto sovrappeso o obesoÃ».Ã

Il problema Ã¨ in crescita. Secondo gli ultimi dati, gli italiani affetti da diabete di tipo 2 (non autoimmune) sono oltre 3 milioni e mezzo e nel 2030 saranno, in base alle stime, oltre 5 milioni. Si tratta di una malattia cronica, caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantitÃ o attivitÃ dell'insulina (l'ormone, prodotto dal pancreas, che consente alÃ glucosioÃ l'ingresso nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica). Per fronteggiarla, Ã¨ necessario cambiare le abitudini alimentari. Per tutta la vita. Ã«Ma va vissuto come un cambiamento, non come una privazioneÃ».

Ã«Spesso eliminare totalmente alcuni alimenti puÃ² essere piÃ¹ pericoloso che concederseli in modo ragionatoÃ». Ecco alcuni suggerimenti su una corretta alimentazione per diabetici. Con un'avvertenza: Ã¨ consigliabile definire un piano dietetico personalizzato con uno specialista.Ã

I TRUCCHI PER ABBASSARE L'INDICE GLICEMICO

Ã¨ utile per un diabetico imparare a distinguere gli alimenti in base all'indice glicemico. Questo parametro indica quanto velocemente il glucosio presente nei cibi viene assorbito dal sangue. Ã«Quando mangiamo un alimento ricco di carboidrati, i livelli di glucosio nel circolo sanguigno aumentano progressivamente, man mano che gli amidi e gli zuccheri vengono digeriti e assimilatiÃ».

Ã«LavelocitÃ di questi processi cambia a seconda dell'alimento e del tipo di nutrienti che contiene, dalla quantitÃ di fibra presente e dalla composizione degli altri cibi giÃ presenti nello stomaco e nell'intestinoÃ». L'indice glicemico riguarda, dunque, soprattutto i cibi ad alto contenuto di carboidrati, mentre quelli ricchi di grasso o di proteine non hanno un effetto immediato sui livelli di zucchero nel sangue (glicemia), ma ne determinano un tardivo incremento prolungato.Ã

L'indice glicemico Ã¨ influenzato dalla composizione degli alimenti, ma anche dai metodi di cottura. Ã«Tendono a ridurlo, per esempio, la parziale bollitura (gli spaghetti al dente e non scotti si confermano buoni in ogni senso) o il raffreddamento degli alimenti cucinati, come le patate bolliteÃ»

Ã«Anche la presenza di cibi con fibre solubili, capaci di assorbire elevate quantitÃ di acqua, formando nell'intestino una sorta di gel, aiuta ad abbassare l'indice glicemicoÃ».Ã

Ma cosa succede, invece, se si abbonda con i cibi ad alto indice glicemico? Ã«L'aumento rapido dei livelli di glicemia nel sangue provoca la secrezione da parte del pancreas di grandi quantitÃ d'insulinaÃ»

Ã«E l'insulina causa un rapido utilizzo del glucosio da parte dei tessuti, cosÃ¬ che dopo due-tre ore dal pasto si determina un'ipoglicemia, con conseguente sensazione di fame e di un certo malessere. Se si ingeriscono altri carboidrati per fronteggiare la fame, si stimola una nuova secrezione di insulina e si entra in un circolo viziosoÃ».Ã

Non Ã¨ l'unico pericolo. Ã«Spesso il corpo non usa tutto il glucosio, che cosÃ¬ viene trasformato in tessuto adiposoÃ»

Ã«Le riserve di grasso non utilizzate si accumulano e generano sovrappesoÃ». Non tutti gli studiosi, perÃ², valutano allo stesso modo l'utilitÃ dell'indice glicemico. Ã«L' American diabetes association (Ada) ne ha addirittura messo in dubbio l'utilitÃ clinica, raccomandando di rivolgere piÃ¹ l'attenzione sulla quantitÃ di alimento che sulla fonte dei carboidratiÃ»

Diabete e dieta: i trucchi per abbassare l'indice glicemico

Tante fibre, pasta al dente, patate fredde: ecco i consigli pratici per l'alimentazione di chi ha problemi con l'insulina

Restrizioni severe nella dieta di chi Ã¨ affetto dal diabete di tipo 2, il piÃ¹ diffuso? Quell'era Ã¨ tramontata, perchÃ© alcuni accorgimenti permettono di nutrirsi in modo gustoso cercando di tenere a bada la glicemia. O rispettando determinati regimi alimentare (leggi:Ã la dieta per chi soffre di diabete) o imparando alcune semplici regole per cucinare in modo piÃ¹ sano.Ã

C'Ã¨ anche qualche luogo comune da smantellare. Ã«Contrariamente a quanto si crede, la base per un'alimentazione equilibrata nei diabetici Ã¨ anche costituita daÃ cibi con carboidrati e ricchi di fibra come frutta e verduraÃ (leggi:Ã i cibi piÃ¹ ricchi di fibre)Ã», spiega Roberto Ferrari, ordinario di cardiologia all'UniversitÃ di Ferrara e autore del libro La cucina del cuore. Diabete e ipertensione. Insomma, il piatto di spaghetti Ã¨ il benvenuto. Ã«Oggi il diabete non Ã¨ piÃ¹ considerato, come pochi anni or sono, una specie di allergia allo zuccheroÃ», scrive Ferrari. Ã«IcarboidratiÃ non solo sono ammessi, ma consigliati, perchÃ© necessari all'organismoÃ».

Come dev'essere allora l'alimentazione per chi ha problemi con l'insulina? Ã«Provo a sintetizzare un messaggio semplice per le scelte a tavola nel diabete di tipo 2:Ã si puÃ² mangiare di tutto, ma non si puÃ² mangiare tantoÃ», spiega Carlo Bruno Giorda (puoi chiedergli un consulto), Direttore della struttura complessa di malattie metaboliche e diabetologia dell'ospedale Maggiore di Chieri, Asl 5 di Torino. Ã«Basta un calo di peso del 5-10% per ottimizzare il controllo della malattia, ma anche per dimezzare il rischio di diventare diabetico in un soggetto sovrappeso o obesoÃ».Ã

Il problema Ã¨ in crescita. Secondo gli ultimi dati, gli italiani affetti da diabete di tipo 2 (non autoimmune) sono oltre 3 milioni e mezzo e nel 2030 saranno, in base alle stime, oltre 5 milioni. Si tratta di una malattia cronica, caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (iperglicemia) e dovuta a un'alterata quantitÃ o attivitÃ dell'insulina (l'ormone, prodotto dal pancreas, che consente alÃ glucosioÃ l'ingresso nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica). Per fronteggiarla, Ã¨ necessario cambiare le abitudini alimentari. Per tutta la vita. Ã«Ma va vissuto come un cambiamento, non come una privazioneÃ», dice Ferrari. Ã«Spesso eliminare totalmente alcuni alimenti puÃ² essere piÃ¹ pericoloso che concederseli in modo ragionatoÃ». Ecco alcuni suggerimenti su una corretta alimentazione per diabetici. Con un'avvertenza: Ã¨ consigliabile definire un piano dietetico personalizzato con uno specialista.Ã

I TRUCCHI PER ABBASSARE L'INDICE GLICEMICO

Ã¨ utile per un diabetico imparare a distinguere gli alimenti in base all'indice glicemico (leggi:Ã l'indice glicemico dei cibi). Questo parametro indica quanto velocemente il glucosio presente nei cibi viene assorbito dal sangue. Ã«Quando mangiamo un alimento ricco di carboidrati, i livelli di glucosio nel circolo sanguigno aumentano progressivamente, man mano che gli amidi e gli zuccheri vengono digeriti e assimilatiÃ», spiega Giorda. Ã«La velocitÃ di questi processi cambia a seconda dell'alimento e del tipo di nutrienti che contiene, dalla quantitÃ di fibra presente e dalla composizione degli altri cibi giÃ presenti nello stomaco e nell'intestinoÃ». L'indice glicemico riguarda, dunque, soprattutto i cibi ad alto contenuto di carboidrati, mentreÃ quelli ricchi di grasso o di proteine non hanno un effetto immediato sui livelli di zucchero nel sangueÃ (glicemia), ma ne determinano un tardivo incremento prolungato.Ã

L'indice glicemico Ã¨ influenzato dalla composizione degli alimenti, ma anche dai metodi di cottura. Ã«Tendono a ridurlo, per esempio, la parziale bollitura (gli spaghetti al dente e non scotti si confermano buoni in ogni senso) o il raffreddamento degli alimenti cucinati, come le patate bollite (leggi:Ã patate? Meglio bollite e fredde)Ã», aggiunge Ferrari. Ã«Anche la presenza di cibi con fibre solubili, capaci di assorbire elevate quantitÃ di acqua, formando nell'intestino una sorta di gel, aiuta ad abbassare l'indice glicemicoÃ».Ã

Ma cosa succede, invece, se si abbonda con i cibi ad alto indice glicemico? Ã«L'aumento rapido dei livelli di glicemia nel sangue provoca la secrezione da parte del pancreas di grandi quantitÃ d'insulinaÃ», continua Ferrari. Ã«E l'insulina causa un rapido utilizzo del glucosio da parte dei tessuti, cosÃ¬ che dopo due-tre ore dal pasto si determina un'ipoglicemia, con conseguente sensazione di fame e di un certo malessere. Se si ingeriscono altri carboidrati per fronteggiare la fame, si stimola una nuova secrezione di insulina e si entra in un circolo viziosoÃ».Ã

Non Ã¨ l'unico pericolo. Ã«Spesso il corpo non usa tutto il glucosio, che cosÃ¬ viene trasformato in tessuto adiposoÃ», continua Ferrari. Ã«Le riserve di grasso non utilizzate si accumulano e generano sovrappesoÃ». Non tutti gli studiosi, perÃ², valutano allo stesso modo l'utilitÃ dell'indice glicemico. Ã«L'American diabetes association (Ada) ne ha addirittura messo in dubbio l'utilitÃ clinica, raccomandando di rivolgere piÃ¹ l'attenzione sulla quantitÃ di alimento che sulla fonte dei carboidratiÃ», precisa Giorda.Ã

Ã