DIETA PER DIABETICI » È POSSIBILE MANGIARE IL MIELE?

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 6/1/2024 9:40:00

Non è facile rispondere alla domanda posta intorno al possibile rapporto esistente tra il miele e il diabete nella dieta prevista e utilizzata da una persona affetta da tale patologia. In realtà, è nello stesso nome che viene spesso e in specie utilizzato per classificare e individuare il diabete che si può avere una prima approssimazione di quella che potrebbe essere la definizione, in senso più o meno negativo, di tale presunto rapporto.

È possibile mangiare il miele?

Non è facile rispondere alla domanda posta intorno al possibile rapporto esistente tra il miele e il diabete nella dieta prevista e utilizzata da una persona affetta da tale patologia. In realtà, è nello stesso nome che viene spesso e in specie utilizzato per classificare e individuare il diabete che si può avere una prima approssimazione di quella che potrebbe essere la definizione, in senso più o meno negativo, di tale presunto rapporto.

Quando si parla del diabete, infatti, non è raro sentire il termine completo di diabete mellito: tale secondo termine, ossia "mellito", sia chiaro, si riferisce proprio al miele, in quanto significa dolce come il miele. Da questa sua propria prospettiva, allora, si può cercare di prendere i primi passi per trovare una risposta efficace a chi si domanda se il miele possa costituire, per un soggetto affetto da diabete, una buona alternativa allo zucchero o meno.

E sul punto, per quanto molti propendano per ritenere possibile ricorrere a tale dolce alimento in sostituzione dello zucchero, pare in realtà che ci si debba orientare verso la soluzione opposta, e dunque rispondere negativamente. Una simile soluzione non è di certo campata per aria, ma si fonda invece su una analisi dei due tipi di alimenti, condotta, è chiaro, in ottica di comparazione.

La composizione del miele

Tale risposta in senso negativo si fonda dunque sul fatto che il miele si caratterizza in effetti per un quantitativo di zuccheri semplici e di calorie molto simile a quello contenuto nel normale zucchero: ed è chiaro che zuccheri semplici e calorie debbano essere verificati con estrema attenzione nell'ambito di una dieta pensata per un soggetto affetto da diabete.

DIETA PER DIABETICI » È POSSIBILE MANGIARE IL MIELE?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11810>

Oltretutto, è chiaro che il miele è in specie molto caratterizzato da presenza di fruttosio, il quale è pure più dolce dello zucchero, e dunque si potrebbe anche riconoscere che sia sufficiente, ove lo si volesse utilizzare come edulcorante, che sarebbe necessaria una quantità minore di miele rispetto a quella che sarebbe necessaria se si ricorresse allo zucchero. Peraltro, purtroppo, essendo il miele un alimento liquido, il suo dosaggio diviene quanto mai complicato.

Il miele è anche ricco di minerali e vitamine, e dunque di sostanze molto utili per l'organismo della persona; questo al contrario di quanto avviene con lo zucchero il quale, invece, si compone di calorie vuote, che danno molta energia ma ben pochi micronutrienti.

L'esito definitivo del paragone

In sintesi, però, il miele e lo zucchero potrebbero essere utilizzati in alternativa in maniera del tutto indifferente, ma, è chiaro, moderandone le quantità: in questo vi potrà di certo aiutare il vostro medico o il vostro nutrizionista. Il miele è dunque tutto sommato preferibile, ma consumato in quantità minime e secondo i consigli del medico.

Infatti, non conta qui solo ed esclusivamente la qualità dell'alimento considerato, ossia il cosiddetto indice glicemico, ma anche, e forse soprattutto, il quantitativo ingerito, ossia il cosiddetto carico glicemico. Qui, comunque, l'indice glicemico del miele è pari a 55, mentre quello dello zucchero (ossia del saccarosio) è pari a 61.

A