

**DIETA PER DIABETICI » IL DIFFICILE RAPPORTO TRA CAROTE E DIABETE**

**Salute e Benessere**

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 4/1/2024 8:40:00

**Uno degli alimenti che ha sviluppato un difficile rapporto storico con la dieta per i soggetti affetti da diabete sono proprio queste: le carote. Si Ã passati infatti da un originario momento storico in cui la scienza le aveva bollate come alimenti da evitare assolutamente per i diabetici, fino a oggi, quando tale prima impressione Ã stata infine soppiantata e ribaltata da un nuovo risultato.Ã**

## **Il difficile rapporto tra carote e diabete**

Uno degli alimenti che ha sviluppato un difficile rapporto storico con la **dieta per i soggetti affetti da diabete** sono proprio queste: le carote. Si Ã passati infatti da un originario momento storico in cui la scienza le aveva bollate come alimenti da evitare assolutamente per i diabetici, fino a oggi, quando tale prima impressione Ã stata infine soppiantata e ribaltata da un nuovo risultato. A lungo, infatti, le carote hanno ricevuto una **impressione negativa** da parte di tutti coloro i quali avevano il compito di costruire una dieta per i soggetti diabetici: esse avevano infatti ricevuto un indice glicemico pari a 92, ossia uno degli indici piÃ¹ elevati che si fossero determinati da un alimento. Oggi, invece, tale risultato Ã stato appunto completamente ribaltato, tanto che oggi si rinviene un indice glicemico medio basso, variabile tra i 39 e i 7. Anzi, alcuni ritengono al contrario che le carote abbiano addirittura un **effetto positivo**, di tipo preventivo in ordine allo sviluppo della resistenza alla insulina e del diabete. Alcuni studi hanno infatti riconosciuto come un elevato livello di carotenoidi nel sangue avrebbe la capacitÃ di determinare un effetto protettivo rispetto e contro ad alterazioni del metabolismo glucidico.

## L'importanza delle sostanze antiossidanti

Il consumo di carote permette infatti, e inoltre, di regalare al corpo umano di colui che le consuma un ricco apporto in quanto a **sostanze antiossidanti**: tali sostanze prendono il nome di carotenoidi, e sono poi quelle che danno alle carote il loro caratteristico colore arancione. Dunque, nella alimentazione e nella specifica dieta pensata per un soggetto affetto da diabete, il consumo di carote pu  anche determinare un effetto molto importante. Un simile effetto pu  anche essere realizzato dal bere del **succo di carota**, purch  ovviamente esso non sia zuccherato: l'indice glicemico difatti si attesta tra il 45 e il 4.   chiaro comunque che non si deve abusare con il consumo di carote o di succo di carota: basti pensare che molti altri vegetali, considerati a parit  di peso consumato, hanno un indice e un carico glicemico inferiori. Inoltre, nelle carote abbondano anche le **fibre solubili**, che permettono di contribuire alla riduzione del carico glicemico e hanno oltretutto un effetto protettivo in relazione alla mucosa gastrica e a quella intestinale. Esse possono infatti regolarizzare le funzioni intestinali, sia in caso di stitichezza che in caso anche di diarrea; in questi casi le carote vanno comunque consumate con abbondante acqua.

## Conviene consultare un medico?

La natura ben controversa rispetto al ruolo delle carote in relazione a una **dieta per soggetti affetti da diabete** rende quanto meno necessario prendere consulto da un **medico** o da un **nutrizionista**

Â esperti nella loro materia, i quali, anche considerato il vostro caso concreto e le vostre condizioni, potranno consigliarvi sulla opportunità o meno di consumare carote. Essi inoltre avranno anche i mezzi per valutare, se del caso, leÂ **quantitÃ consigliabili**Â e leÂ **quantitÃ limite**Â per la vostra alimentazione, potendo considerare infatti anche il regime del resto della vostra alimentazione quotidiana.Â

Â