

Agrumi e diabete tipo 2

Salute e Benessere

Inviato da : Celeste Stella

Pubblicato il : 15/5/2024 9:40:00

Intervista al dr. Danilo Cariolo, Biologo Nutrizionista, Milano -- E' utile per la persona che soffre di diabete di tipo 2 consumare gli agrumi? Gli agrumi possono rappresentare un valido alleato per chi soffre di diabete di tipo 2 e non solo. I frutti derivanti dalle piante del genere "Citrus" possono essere d'aiuto anche in condizioni di obesità , uricemia e gotta, ipertensione, arteriosclerosi, sindrome metabolica.

A quali frutti in particolare si riferisce?

Per i diabetici mi riferisco soprattutto ad *arance* e *limoni* considerando anche la ampia diffusione e la facilità di reperimento quando si fa la spesa ma anche *cedro*, *bergamotto*, *mandarini* e suoi idridi (come *clementine*, *mapo*, *mandaranci*), *pompelmo* e *chinotto*.

A quali sostanze contenute negli agrumi dobbiamo gli effetti positivi per la salute?

Gli agrumi sono ricchi di *acidi organici*, *vitamine* (soprattutto la *vitamina C*), *antiossidanti*, come i *flavonoidi*, e *fibra* (soprattutto quella solubile). Tutte sostanze molto utili per il mantenimento della salute, la prevenzione di molte patologie e la gestione di queste laddove siano presenti.

Come gestire l'ingestione di zuccheri da parte del diabetico?

Come tutta la **frutta** anche gli **agrumi** contengono **zuccheri semplici** anche se il loro sapore "aspro" potrebbe portare a pensare il contrario. Sicuramente non stiamo parlando di un "frutto zuccherino", cioè particolarmente ricco di **zuccheri** ma occorre sempre considerare che la quantità di zuccheri che si possono assumere deve essere commisurata al singolo individuo, alla sua condizione fisio-patologica e alla sua attività fisica. Anche se non è possibile consigliare una porzione per tutti possiamo dire come e quando è meglio consumare gli agrumi.

In primo luogo non associarli e non associare frutta in genere, alla fine di un pasto dove la quantità di alimenti contenenti carboidrati è stata alta. Anche se la porzione è molto soggettiva possiamo ritenere a rischio l'assunzione di **carboidrati nel pasto quando la quantità di pasta, riso o cereali** supera gli 80 g o si associano al primo anche **patate, pane, crackers** o altri **prodotti farinacei**. Oppure quando si mangia una pizza.

Se il pasto è stato equilibrato, cioè la quota di carboidrati entro gli 80 g di un primo piatto, con una fonte proteica e una porzione abbondante di verdure, allora anche una porzione di frutta alla fine può andare bene.

Tenere la frutta e quindi anche gli agrumi lontani dal pasto, come spuntino, non ha, quasi mai, controindicazioni.

Infine, ma non meno importante, si consiglia di consumare il frutto intero, in spicchi dopo averlo sbucciato, per sfruttare al massimo l'assunzione di **fibra**.

E' consigliato il consumo di spremute?



Nel caso delle spremute il discorso si complica ed un consiglio generico non Ã¨ facile. Da un lato spremere 2-3 arance aiuta ad assumere maggiormente sostanze utili ma porta all'introduzione di piÃ¹ zuccheri (basti pensare che si concentrano gli zuccheri di 2-3 arance in un bicchiere di spremuta) e con una quantitÃ di fibra molto ridotta che porta ad accelerare l'assorbimento degli zuccheri con la conseguenza di far alzare troppo la **glicemia**.

Consiglio moderazione con le spremute o almeno testare e provare la glicemia in varie condizioni prima di inserirne il consumo come abitudine. L'idea generale deve comunque essere quella di consumare il frutto a spicchi.

Esistono modi alternativi per utilizzare gli agrumi?

Gli **agrumi** sono dei frutti abbastanza versatili. Ad esempio, il **succo di limone** puÃ² essere una valida alternativa all'aceto per condire l'insalata. Un uso davvero alternativo ma che puÃ² rilevarsi salutare Ã¨ l'uso della **buccia**, la quale Ã¨ molto ricca di vitamine e sostanze antiossidanti. La buccia degli agrumi grattugiata puÃ² essere aggiunta alle verdure lessate o al pesce al forno per insaporire i piatti senza dover utilizzare olio e sale. Si puÃ² essiccare la **buccia dei mandarini** o delle **arance**. Con la prima si

puÃ² creare una **polvere di mandarino** per aromatizzare le preparazioni mentre con la seconda si possono ottenere delle scorzette con cui preparare dei dolci gustosi senza zuccheri e farine. E' sufficiente immergerle nel cioccolato fondente per ottenere un dolce squisito che non crea un eccessivo rialzo della **glicemia**.

Esistono delle controindicazioni particolari per chi consuma agrumi?

Non particolarmente. L'unica attenzione Ã¨ quella di non consumare pompelmo quando si assumono farmaci. Il **pompelmo** contiene sostanze che portano a interferire con molti principi attivi farmacologici. Prestate particolare attenzione in caso di assunzione di farmaci antiaritmici, statine, ansiolitici, immunosoppressori, antistaminici, calcio-antagonisti, anticoagulanti e chemioterapici. Di queste interazioni occorre parlarne con il proprio medico.

Ã