

Frutta e diabete

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Pupa

Pubblicato il : 24/11/2024 9:00:00

Il diabete è un'alterazione metabolica conseguente ad un calo di attività dell'insulina. In particolare, il diabete può essere dovuto ad una ridotta disponibilità di questo ormone, ad un impedimento alla sua normale azione oppure ad una combinazione di questi due fattori. Una caratteristica sempre presente nel diabete mellito è l'iperglicemia, alla quale con il passare del tempo, tendono ad associarsi alcune complicanze dei vasi sanguigni: la macroangiopatia (ossia un'aterosclerosi particolarmente grave e precoce), Diabete che non è specifica della malattia diabetica, e la microangiopatia (ossia alterazioni della circolazione dei piccoli vasi arteriosi che si rendono particolarmente manifeste nella retina, nel rene e nel nervo), che è invece specifica della patologia. Il diabete mellito è una malattia comune. Negli USA vengono segnalati ogni anno circa 200.000 nuovi casi di diabete mellito e la percentuale della popolazione mondiale affetta dalla malattia viene stimata intorno al 5%, con una lieve maggiore prevalenza nel sesso femminile (circa il 25% in più rispetto ai maschi). La prevalenza del diabete mellito in Italia è del 3%. Essa aumenta con l'età oscillando dallo 0,5% nelle fasce di età inferiore a 30 anni sino al 10% ed oltre al di sopra dei 65 anni. Circa il 90% della popolazione diabetica è affetta da diabete tipo 2, mentre solo una minoranza è affetta da diabete tipo 1.

Quello tra frutta e diabete è un rapporto tormentato da una serie di falsi miti e leggende metropolitane. Anche se sono ormai lontani i tempi in cui la mela renetta era l'unico frutto consigliato ai diabetici, ancora troppo spesso si sente dire che queste persone dovrebbero astenersi dal consumo di frutta. Altre volte, si consiglia semplicemente di evitare le varietà dolci o zuccherine, preferendo quelle a basso indice glicemico. In realtà, quando si parla di frutta e diabete, non esistono divieti assoluti. E' vero, infatti, che alcuni frutti contengono una maggiore percentuale di zuccheri, ma ciò non giustifica un loro completo allontanamento dalla tavola del diabetico. Non bisogna mai dimenticare, infatti, che la quantità totale di carboidrati ricavati da un determinato cibo (

carico glicemico) è spesso più importante della loro qualità (indice glicemico). In altre parole, quindi, anche la frutta zuccherina può essere consumata con le dovute accortezze, prima fra tutte la moderazione delle quantità.



È

Normalmente, una porzione di frutta per un soggetto diabetico dovrebbe apportare circa 15 grammi di carboidrati. La grandezza di tale porzione (ad esempio il peso o il volume) varia semplicemente in base al contenuto glucidico del frutto; sarà ovviamente maggiore per quelli a basso indice glicemico e minore per la frutta più zuccherina. Rispettando tale precauzione, l'impatto dei due alimenti sui livelli di glucosio nel sangue sarà molto simile, anche se non

identico. Oltre al contenuto in zuccheri, è infatti importante valutare la ricchezza in **fibra** e la forma con cui l'alimento si assume. Più c'è fibra, infatti, e minore è il **picco glicemico** raggiunto dopo la **digestione**; per questo motivo il succo d'**arancia** ha un indice glicemico superiore rispetto al frutto in spicchi, che a sua volta alza meno la **glicemia** quando si consuma con la parte bianca della buccia, detta albedo, perché ricca di **pectina** (una **fibra solubile**).

Eru

to

b

Por

zio

ne

cor

Â

1236as

~~1235~~ge

~~3004~~ne

~~45~~g diti

~~9603~~

~~664~~tagne
secche

~~095~~g mero

~~0097~~ri

~~7006~~

~~0702~~secchi

~~1980~~g le

~~800g~~

~~1000g~~ arini
senza buccia

~~800g~~ go

~~2000g~~ con
buccia

~~1000g~~ senza
buccia

~~500g~~ ne
Â d'estate

~~900g~~ 46

~~900g~~ ne

~~600g~~ gelmo

~~0112~~ e

~~08108~~ e
secche

~~0824~~ 8

Â

Gli alimenti evidenziati in rosso sono quelli generalmente sconsigliati in presenza di diabete (**cachi**, fichi, banane, uva, frutta secca e canditi). I succhi di frutta industriali sono generalmente sconsigliati, poiché molto spesso contengono zucchero aggiunto; si raccomanda pertanto di dare la preferenza a quelli non zuccherati e/o dolcificati con **edulcoranti artificiali**.

Tratto da

<http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/frutta-diabete.html>

Â