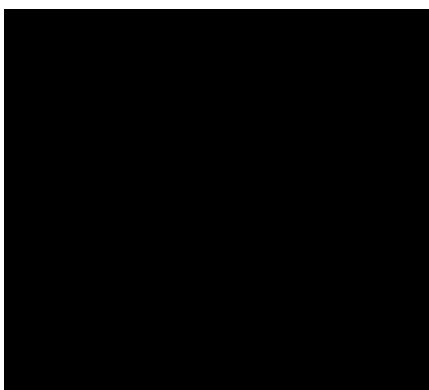


Cosa può mangiare un diabetico? - Ma è davvero così ingabbiata l'esistenza del diabetico?

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [Dott. Luigi Scarpato](#) in 16/7/2013



Anche un gelato! E' bene sapere che per i diabetici non tutti i cibi sono vietati, ma è fondamentale contro una malattia che è la terza causa di morte, una seria strategia igienico-alimentare, sapere bene cosa può mangiare un diabetico e cosa no. Il paziente obeso deve innanzitutto dimagrire. In questo spazio parleremo anche di come suddividere la razione calorica. Ma è davvero così ingabbiata l'esistenza del diabetico?



Quando si parla di diabete, il pensiero corre ai molti "no" alimentari imposti da questa malattia. No a zuccheri e dolci, no a pasta e patate, no ai legumi. Ma è davvero così ingabbiata l'esistenza del diabetico? Molti luoghi comuni vanno sfatati per questa malattia che pure, per le possibili complicazioni, è la terza causa di morte dopo le affezioni cardiovascolari e il cancro. Per indorare la pillola, subito una buona notizia per chi ancora ignorasse che il gelato non è vietato al diabetico.

Purchè non si esageri. Vediamo allora quale deve essere la guida dietetica per chi soffre di diabete. Se è ormai certo che il miglior controllo consiste nel mantenere i valori glicemici il più vicino possibile a quelli normali, è anche vero che, nonostante i continui progressi della terapia farmacologica, (ipoglicemizzanti della seconda generazione, micropompe, insuline monocomponenti o sintetiche) la dieta rimane ancora oggi il principale caposaldo del trattamento di questa malattia.

Troppo spesso in passato, e purtroppo tuttora, di fronte ad un paziente con iperglicemia, si è pensato più a somministrare un farmaco che ad istituire un corretto programma dietetico, con il risultato di vedere molti pazienti diabetici aumentare il dosaggio della terapia ipoglicemizzante o dell'insulina, in rapporto ad un pasto più o meno abbondante. "Prendo una pasticca in più, ma poi posso mangiare quello che voglio" affermano molti diabetici, senza rendersi conto che spesso, anzi, quasi sempre il loro unico problema sarebbe quello di attuare una seria strategia igienico-dietetica che miri a correggere gli eventuali squilibri alimentari e la sedentarietà, riportando il peso corporeo, quanto più vicino possibile al peso ideale.

E' ormai accertato che, specie per i diabetici di tipo II (quelli cioè che non praticano insulina), il problema diabete è strettamente connesso a quello dell'obesità, tanto che non a caso è stato affermato che "l'obesità apre la porta al diabete e prepara il letto all'infarto".

Se si mangia troppo

Per capire gli stretti rapporti tra obesità e diabete occorre ricordare come l'azione principale dell'insulina, prodotta dal pancreas sia quella di aiutare lo zucchero a passare dal sangue alle cellule, dove può essere usato come carburante. Per esempio, una parte dello zucchero passa dal sangue ai muscoli, affinché essi possano lavorare. Ma mentre nelle persone magre occorre poca insulina per mantenere al giusto livello lo zucchero nel sangue, invece nel paziente grasso questa quantità deve essere due, tre o quattro volte più grande per compiere lo stesso lavoro, con la conseguenza che il pancreas, alla fine, non produrrà più insulina a sufficienza ed il livello dello zucchero nel sangue aumenterà. Ecco perchè il diabetico obeso deve innanzitutto dimagrire, perdendo molto o tutto il grasso in eccesso, le cellule del pancreas, che producono insulina, possono così riacquistare la loro primitiva forza.

Chiarito questo concetto resta da vedere quali debbano essere i requisiti principali di una dieta antidiabetica. Non so se conoscete qualche paziente diabetico, se sì, domandategli che cosa può mangiare. Vi risponderà più o meno in questo modo "niente zucchero o dolci, niente pasta, poco pane, niente patate, né ceci, né fagioli, la mela come unico frutto, carne e grassi a volontà", tutto questo conferma che la maggior parte dei diabetici consuma pochissimi carboidrati complessi (di cui l'amido, contenuto nel pane, nella pasta, nelle patate e nei fagioli, è il principale rappresentante).

In generale, invece, il diabete è più frequente nei paesi dove il consumo di amido è ridotto ed è sostanzioso il consumo di carni e di grassi. Il problema è quindi un altro. E' l'apporto calorico che è quasi sempre troppo elevato e quasi mai accompagnato da una costante attività fisica, troppo spesso trascurata a favore della pigrizia e della vita sedentaria.

Viva la pastasciutta

Quindi, senza rinunciare alla tradizionale pastasciutta o ad un buon piatto di patate, si può affermare che le uniche limitazioni nella dieta del diabetico sono rappresentate dallo zucchero comune, dalle bevande zuccherate (attenzione agli amari, digestivi ecc...), dai dolci, dai canditi, dalle marmellate, dall'eccesso di bevande alcoliche (un bicchiere di vino a pasto è più che sufficiente), insomma, da quegli alimenti o bevande che, ricchi di zuccheri semplici, aumentano la glicemia in modo brusco, sovraccaricando così il lavoro del pancreas. Tuttavia, nonostante queste restrizioni, un gelato alla settimana può essere concesso. Anzi, secondo recenti studi, sembra che la glicemia non vari di molto dopo l'assunzione di una coppa di gelato ed infatti anche l'Ada (American dietetic association) lo ha inserito nelle liste dei cibi per diabetici, a patto però che si valuti esattamente l'apporto calorico e nutritivo di questo alimento.

Per la frutta il discorso è diverso, in quanto contiene sì zuccheri semplici, quale appunto il fruttosio, ma è anche vero che la fibra in essa contenuta rallenta e regolarizza l'assorbimento di questi zuccheri.

A proposito, occorre subito sfatare il mito della "mela" che per anni ha rappresentato l'unico frutto non proibito per il diabetico il quale, se in definitiva può mangiare quasi tutto, a maggior ragione può mangiare qualsiasi frutto purché ovviamente valuti il diverso valore calorico di ogni cibo. Tuttavia se l'obiettivo primario della dieta del diabetico (soprattutto di tipo II o grasso) resta la riduzione dell'apporto calorico, per i diabetici di tipo I (che praticano cioè l'insulina), il discorso è un po' diverso.

Anche qui l'obiettivo principale è quello di raggiungere il peso ideale, ma molte volte questi pazienti sono in sottopeso, cosicché lo scopo è soprattutto quello di farli ingrassare.

E' importantissimo, inoltre, che i pazienti che praticano l'insulina, suddividano la loro razione calorica in più pasti, aggiungendo ai tre principali (colazione, pranzo, cena) altri tre spuntini, intercalati a metà mattina, al pomeriggio e prima di coricarsi per evitare brusche oscillazioni della glicemia, soprattutto in senso ipoglicemico.

Se poi il diabete si accompagna ad un aumento del colesterolo, è anche bene consumare pochi grassi, in particolare quelli contenuti nelle carni animali, nel burro o nelle margarine solide, dando invece la preferenza ai grassi contenuti nell'olio di oliva, di mais, di cartamo e di soia. Dal momento che la malattia diabetica è rara nelle popolazioni, la cui alimentazione è ricca di fibre vegetali, mentre è frequente nei paesi occidentali, in cui questa componente è molto ridotta, occorre introdurre quotidianamente una discreta quantità di fibra alimentare, mangiando molti alimenti integrali, verdura e frutta, oppure integrando la dieta con preparati commerciali a base di crusca o di farina di guar.

Se il motivo non è ancora ben chiaro, è tuttavia provato che i diabetici con diete ad elevato tenore di fibra hanno una minore richiesta di insulina e glicemie più basse, rispetto ai diabetici sottoposti a dieta convenzionale.

Bando alla pigrizia

Tutti i diabetici debbono svolgere una regolare e costante attività fisica per favorire il ripristino del peso ideale nei diabetici obesi e ridurre le dosi di insulina nei pazienti che la praticano, con la raccomandazione che questi ultimi, in previsione di esercizi fisici non abituali (ad esempio attività sportiva) assumano razioni supplementari di zuccheri, sotto forma di frutta fresca o di crackers o di succhi di frutta. Ma soprattutto è fondamentale che la dieta del diabetico sia sempre personalizzata. Purtroppo, la capacità e la disponibilità a prescrivere diete personalizzate sono tuttora poco sviluppate, tranne in pochi centri sofisticati che curano una minoranza della popolazione diabetica. La maggioranza dei diabetici, invece, riceve quasi sempre dei consigli generici e vaghi, e spesso volte il foglietto volante di un ricettario medico sostituisce il dialogo fra il paziente ed un esperto dietologo.

Per concludere. Ribadito che per ogni malattia la prevenzione rimane lo scopo principale, il mezzo migliore per combattere il diabete è quello di curare e prevenire l'eccesso di peso, istituendo dei seri programmi di prevenzione e cura dell'obesità, e soprattutto prendendo provvedimenti il prima possibile, senza attendere cioè che un sovrappeso di pochi chilogrammi si trasformi in un'obesità resistente e refrattaria anche alle terapie dimagranti più drastiche.