

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

POLLICE SU PER LA DIETA IPOGLICEMICA

Buone notizie per i diabetici che devono seguire una dieta per controllare il peso e non amano troppo i cibi ricchi di carboidrati. L'American Diabetes Association si è schierata a favore dell'uso di una dieta a basso contenuto di carboidrati anche in questo tipo di pazienti.

Finora l'ADA non aveva mai considerato questo tipo di alimentazione nelle raccomandazioni per la prevenzione e la gestione del diabete a causa di una mancanza di dati concreti sull'efficacia e la sicurezza. L'ultima versione pubblicata sostiene invece l'utilità di considerare l'introito calorico complessivo piuttosto che il tipo di alimenti, lasciando ai pazienti più libertà di scelta purché serva a raggiungere un peso ottimale. L'ADA raccomanda tuttavia anche di monitorare molto più attentamente il profilo lipidico e la funzionalità renale che potrebbero essere messe in crisi da persone che seguono diete ad alto contenuto lipidico e proteico. "Le diete ipoglicidiche o ipolipidiche hanno gli stessi effetti sulla perdita di peso, non vogliamo quindi spingere verso nessun modello alimentare in particolare. Quello che vogliamo sia chiaro ai medici è che il paziente possa seguire quello in cui si riconosce di più affinché possa mantenerlo e perdere il peso in eccesso" ha detto Ann Albright, presidente del settore educativo dell'ADA.

Fonte:

American Diabetes Association