

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

## LO SAPEVI CHE I DIABETICI DEVONO MANGIARE ZUCCHERI?

È certamente vero che chi ha il diabete di tipo II deve stare attento agli **zuccheri** (o carboidrati), poiché un loro consumo eccessivo può compromettere la salute. Tuttavia, **non tutti gli zuccheri** devono essere eliminati dalla dieta del diabetico.

- **I carboidrati complessi** (pane, pasta, riso, patate, etc.) devono far parte della dieta di chi soffre di diabete di tipo II, perché anche l'organismo dei diabetici ha bisogno di carboidrati per **produrre energia**. I carboidrati complessi devono essere consumati a ogni **pasto principale**, fino a rappresentare il **55%** circa dell'energia (calorie) introdotta ogni giorno, preferibilmente non di più. È importante però scegliere i **giusti carboidrati**, come quelli contenuti nei **cereali integrali** (frumento, riso, avena, orzo, farro, ma anche grano saraceno e mais). Con l'aiuto di un nutrizionista, è bene definire le **giuste quantità** di carboidrati da consumare a ogni pasto in base al proprio **peso, età, sesso** e livello di **attività fisica**. Un occhio di riguardo va posto nei confronti delle **patate**, che sono una **fonte importante di amidi** e possono essere consumate, nelle giuste quantità, **ogni tanto** in sostituzione del pane o di altri cereali. Attenzione anche ai loro derivati (purè, gnocchi, etc.) e alle modalità di preparazione: evitare di consumarle fritte! Per insaporire primi piatti, minestrone e passati di verdure, **al posto del sale**, si possono usare anche tutti i giorni due cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato. Questo formaggio è il **più ricco di calcio** tra tutti quelli comunemente consumati, inoltre apporta buone **proteine** ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** fondamentali come la **B2** e la **B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco** e **selenio**.
- **I carboidrati semplici** (zucchero e miele di tutti i tipi, **succhi di frutta**, soft drink come cola o aranciata e tutti i dolciumi), invece, sono **da eliminare**. È preferibile scegliere i dolciumi per diabetici, **senza zuccheri aggiunti** e con edulcoranti. Tuttavia, questi alimenti andrebbero consumati solo **occasionalmente**, perché di solito hanno un elevato apporto di calorie e **grassi saturi**. Per dolcificare cibi e bevande, se non si può fare a meno del gusto dolce, è consigliabile utilizzare **dolcificanti naturali** come la Stevia. **Non utilizzare il fruttosio** poiché, in alte quantità e isolato dalle fibre della frutta, può peggiorare l'insulino-resistenza. Attenzione anche agli **alcolici**, poiché l'alcol favorisce l'aumento della glicemia ed è molto calorico, andrebbe quindi assunto solo durante i pasti e con **estrema moderazione**.
- **La frutta**, siccome contiene tante **fibre**, può essere inserita nella dieta di chi soffre di diabete di tipo II. Tuttavia, contenendo naturalmente zucchero (fruttosio), è opportuno **non superare i 400 g al giorno** (circa 2-3 frutti) ed evitare i frutti più zuccherini come **fichi, datteri, cachi, mandarini, uva** e **banane**. Bisogna evitare anche la frutta disidratata, candita, sciroppata, le marmellate e le mostarde di frutta, poiché questi alimenti contengono molti zuccheri.

### Consiglio

Se hai il diabete di tipo II non devi eliminare tutti i tipi di carboidrati, aiutati seguendo **questa dieta apposita**. Ricorda che anche il **regolare esercizio fisico è importante**, perché un eccesso di peso può peggiorare la malattia. Pratica settimanalmente almeno **150 minuti** di attività fisica, ottimali **300 minuti**.

Collaborazione scientifica Dr.ssa **Erica Cassani**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.