

RIVALUTO I MIEI PRINCIPI ALIMENTARI PER EVITARE DIETE ERRATE

Le nostre abitudini alimentari sono impregnate di preconcetti e retaggi culturali che possono trarci in inganno quanto al nostro regime dietetico.

Sono diabetico, devo eliminare gli zuccheri, ma senza preoccuparmi dei grassi: FALSO

Il diabete è una patologia caratterizzata da un aumento del tasso di zuccheri nel sangue, dovuto tanto ad una produzione insufficiente d'insulina da parte del pancreas quanto all'uso scorretto che il nostro corpo fa dell'insulina disponibile.

Proprio perché il nostro organismo fatica ad assimilare gli zuccheri, occorre ridurne i quantitativi ingeriti: pasticcini, marmellate e miele devono essere consumati con moderazione. È tuttavia possibile consumarli una volta a settimana, a fine pasto.

Il consumo di grassi favorisce l'aumento di peso per chiunque e si traduce in complicazioni cardiovascolari associate al diabete. Inoltre, l'aumento di peso si traduce in un uso ulteriormente ridotto dell'insulina da parte dell'organismo. L'aumento di peso deve quindi essere evitato, a maggior ragione dai diabetici.

Proprio per questo i grassi cattivi sono pericolosi tanto quanto gli zuccheri. È bene imparare a distinguere i "buoni" grassi insaturi (oli e oleaginosi) dai "cattivi" grassi saturi (formaggi, carni).

Se mi limito a mangiare pesce e verdura, guarirò dal diabete: FALSO

L'organismo ha bisogno di energia per funzionare. Questa energia viene fornita dagli zuccheri presenti nei cibi. Sta a noi scegliere l'alimento in grado di fornirci lo zucchero necessario: farinacei, cereali integrali, legumi. Questi alimenti stabilizzano la glicemia.

È bene sapere che le fibre presenti negli ortaggi rallentano la velocità d'assorbimento degli zuccheri. Per questo, è sempre necessario associare in uno stesso pasto ortaggi e farinacei, oltre alle proteine apportate da carne, pesce e uova.

Non esiste un menu apposito per diabetici. Qualsiasi dieta è sinonimo di divieto e frustrazione, del tutto ingiustificati nel caso dei diabetici. Si tratta semplicemente di rivedere le proprie abitudini alimentari a lungo termine.

Meglio optare per un pasto leggero la sera: FALSO

Dormire non significa affatto non consumare energia. A riposo, l'organismo necessita dell'energia necessaria a garantire le funzioni vitali primarie (cuore, cervello, respirazione, digestione).

Un pasto serale eccessivamente leggero o privo di glucidi (cereali, frutta secca...) può tradursi in un'ipoglicemia notturna e, come diretta conseguenza, in un tasso glicemico aumentato al mattino.

Devo dimenticarmi ristoranti e fast-food: FALSO

Un pasto in compagnia degli amici è qualcosa di cui nessuno dovrebbe privarsi. Occorre semplicemente limitare gli eccessi.

Al fast-food: hamburger e patatine fritte sono due alimenti ricchi di grassi saturi. Meglio dunque non combinarli, ma è comunque possibile godersi un buon hamburger accompagnato da un'insalata mista. Quanto alle bevande, meglio optare per una bibita light o acqua minerale anziché le classiche bibite zuccherine.

Non esiste alcuna ragione per privarsi di una cena al ristorante. I menu sono di norma sufficientemente vari da consentire a chiunque di scegliere le pietanze giuste, né troppo grasse, né eccessivamente zuccherine.

Ancora una volta, concedersi un peccato di gola di tanto in tempo non è vietato, a condizione di tenere sotto controllo la propria alimentazione quotidiana.

Occorre prestare attenzione a preconcezioni e retaggi culturali che possono tradursi in gravi errori in termini di regime alimentare.

Medici, dietologi e associazioni di pazienti possono fornire le risposte ad eventuali dubbi in merito. Prima di prendere qualsiasi decisione, è bene chiedere un loro parere al riguardo.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione a cura del Dott. Fabio Pilato. Ultima revisione Dicembre 2010.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**