

IL RUOLO DELLA DIETA NELLA TERAPIA DEL DIABETE

Un'alimentazione eccessiva rispetto alle reali necessità aumenta il fabbisogno di insulina, costringendo il pancreas ad una super-attività; tutto ciò può tradursi in una produzione di insulina insufficiente a fronteggiare le richieste generate da una dieta sbilanciata e inadeguata.

In questi casi raggiungere e mantenere il peso ideale con una dieta appropriata è spesso sufficiente per ottenere un buon controllo del diabete stesso.

Apporto Calorico

Il paziente diabetico necessita di un apporto calorico giornaliero uguale a quello del soggetto non diabetico, in rapporto a: costituzione fisica, sesso, età, statura, attività lavorativa, ecc., avendo come obiettivo il raggiungimento ed il mantenimento del peso corporeo ideale.

Se non vi è necessità di ottenere rapidamente il calo di peso, con una riduzione di circa 900 calorie al giorno si può ottenere una perdita di peso di circa 3 kg al mese, che può essere ulteriormente incrementata con l'abituale pratica giornaliera di una moderata attività fisica (passeggiare a piedi o pedalare in piano in bicicletta, portare a spasso il cane, non usare ascensori, recarsi a piedi al lavoro, ecc.)

Ripartizione delle calorie totali fra gli alimenti

Nel diabete deve esser attentamente valutata l'assunzione degli zuccheri semplici ad assorbimento rapido (glucosio e saccarosio) dando la preferenza agli zuccheri complessi ad assorbimento lento (amido).

La quota complessiva giornaliera di carboidrati non dovrà superare il 50-55% delle calorie totali, purché almeno l'80% di essa sia costituita da amido ed il restante 20% da zuccheri non insulinodipendenti e fibre.

Le fibre vanno assunte in quantità elevate, soprattutto quelle idrosolubili, in grado di rallentare l'assorbimento intestinale dei carboidrati e del colesterolo.

Le proteine devono costituire circa il 15%-20% delle calorie totali ed almeno un terzo deve essere formato da proteine animali, ricche di aminoacidi essenziali.

Le rimanenti calorie (25%-30%) devono essere fornite da grassi, possibilmente di origine vegetale, ad alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Anche l'apporto di vitamine e sali minerali deve essere adeguato.

Lo scambio fra gli alimenti e gli equivalenti

Ciascun alimento può essere sostituito da un altro o da alcuni altri, purché appartenenti allo stesso gruppo; è possibile anche la sostituzione fra alimenti appartenenti a gruppi diversi, purché abbiano contenuto simile di nutrienti.

Il sistema dello scambio fra gli alimenti permette di pianificare i pasti a seconda dei vari gusti.

Un modo per scambiare gli alimenti mantenendo inalterato l'apporto calorico è

quello di raggrupparli in base al loro contenuto in zuccheri.

Sono state scelte arbitrariamente tre principali quantità di glucidi (equivalenti):

Equivalente latte (per il latte): 10 g di carboidrati

Equivalente frutta (per la frutta): 10 g di carboidrati

Equivalente pane (per i cereali e per i legumi): 25 g di carboidrati

All'interno dei vari gruppi è stato determinato il peso di vari alimenti che apportano la stessa quantità di glucidi. In ciascun gruppo di equivalenti tutti gli alimenti che ne fanno parte possono essere sostituiti l'un con l'altro perché hanno tutti lo stesso valore.

Ad esempio sono equivalenti latte 200 ml di latte magro e un vasetto di yogurt naturale; sono equivalenti frutta 100 g di pera, 130 g di pesca e 80 g di uva; sono equivalenti pane 50 g di pane bianco, 100 g di spaghetti cotti e 70 g di pizza.

Equivalente carne e proteine

Per carni e formaggi l'equivalenza riguarda proteine e grassi. Un equivalente carne magra (es. sogliola) corrisponde a 100 g di parte commestibile e può essere sostituito da 80 g di carne semigrassa (es. controfiletto di manzo) o da 60 g di carne grassa (es. salame) o da 60 g di formaggio (es. ricotta o parmigiano).