



Se ho il diabete, posso mangiare carboidrati?

Esiste la credenza che chi soffre di diabete non possa mangiare carboidrati. Ma è davvero così?

I carboidrati (o zuccheri) sono la principale fonte di energia anche per le persone che soffrono di diabete e vanno assunti regolarmente in tutti i pasti principali. Esempi di alimenti che contengono carboidrati sono la pasta e gli altri cereali (come riso, farro, orzo), i derivati dei cereali (come pane e crackers), i legumi, le patate, la frutta, latte e yogurt, i prodotti dolciari (torte, merendine, gelati), lo zucchero, il miele e tutti i prodotti usati per dolcificare, i succhi di frutta e altre bevande zuccherate.



Se è vero che i carboidrati vanno utilizzati tutti i giorni, ci sono però diversi fattori da considerare che sono molto importanti per un buon controllo della glicemia, come la tipologia di carboidrati che si assume (zuccheri semplici o zuccheri complessi), la quantità totale di carboidrati

consumata giornalmente, la loro distribuzione nell'arco della giornata, la quantità di fibra e gli abbinamenti con gli altri cibi all'interno dello stesso pasto.

Eccoti alcuni suggerimenti pratici per usare al meglio le fonti di carboidrati e migliorare il controllo della glicemia:

- Devi introdurre ad ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena) alimenti contenenti carboidrati complessi, come pasta e altri cereali, preferendo quelli integrali perché grazie al contenuto di fibra, abbassano il carico glicemico del pasto. Cerca di variare la scelta dei tipi di cereali, che hanno un diverso contenuto di carboidrati e micronutrienti (come il grano, il farro, orzo etc.). Evita di associare diversi tipi di fonti di carboidrati, come pane e pasta, pane e riso, pizza e pasta, pizza e patate. Se lo fai, poni attenzione a dimezzare le porzioni per evitare di eccedere.
- Evitare un digiuno prolungato permette di mantenere più stabili i livelli di glicemia durante tutta la giornata. Inizia la giornata con una buona colazione, non saltare il pranzo e la cena e assicurati di fare i due spuntini tra i 3 pasti principali, uno al mattino e uno al pomeriggio.
- Il tipo e la durata della cottura sono in grado di influenzare l'indice glicemico degli alimenti. Prediligi la cottura al vapore, al cartoccio, bollitura, al forno, in umido, alla piastra, evitando cibi impanati e la frittura. Qualche esempio pratico: la pasta con una cottura al dente ha un indice glicemico inferiore rispetto alla pasta ben cotta, e diventa ancora più basso se la scaldi il giorno dopo grazie alla seconda cottura. Per il pane invece, puoi utilizzare la tostatura (senza carbonizzarlo), che ne abbassa l'indice glicemico. Ricordati che quello che conta comunque è il carico glicemico del pasto nel suo insieme, non l'indice glicemico del singolo alimento.
- Consumare i carboidrati insieme ad una fonte di proteine (es. pesce, carne, legumi, uova, formaggi) o di grassi (come la frutta secca) nello stesso pasto favorisce un maggior senso di sazietà e abbassa il picco glicemico dopo il pasto.
- A pranzo e a cena abbina sempre una porzione abbondante di verdure (di circa 200g, o 80g per l'insalata, pari a circa 1 pugno di volume per le verdure cotte e ortaggi e 2 pugni per le verdure crude in foglia), che sia parte del condimento o come contorno. Le fibre della verdura riducono l'assorbimento di zuccheri, rallentano lo svuotamento dello stomaco e aumentano il senso di sazietà. Puoi consumare tutti i tipi di verdure che preferisci, sia crude che cotte, come insalata, biette, spinaci, carote, broccoli, finocchi, cavoli e anche la zucca.
- Le patate sono ricche di amido e contengono poca fibra. Per questo motivo, non sono da considerarsi un contorno di verdura, ma bensì una fonte di carboidrati. Riduci il consumo di patate o gnocchi di patate (non oltre le 2 volte a settimana), in sostituzione di pane e pasta o altri cereali e non in aggiunta.
- Il mais è un cereale, fonte di carboidrati, con un alto indice glicemico, che andrebbe consumato occasionalmente in sostituzione a pasta, pane o altri cereali. Fai attenzione a non utilizzarlo in aggiunta alle insalate insieme al pane, oppure come condimento di una pasta fredda, per evitare di aumentare il carico glicemico del pasto.
- Le castagne sono un tipo di frutta secca ricca di amido e fibra, ma vanno consumate con moderazione e occasionalmente, in sostituzione alla fonte di carboidrati del pasto (per esempio, al posto del pane).
- Incrementa il consumo di legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave) e utilizzali anche per preparare un piatto unico, come un minestrone di verdure con farro e fagioli. I legumi rappresentano una fonte importante di proteine vegetali, ma hanno anche un buon

contenuto di carboidrati complessi con basso indice glicemico. I legumi sono ricchi di fibra e poveri di grassi e sono in grado di fornire un valido aiuto nel controllo della glicemia, grazie soprattutto alla loro azione positiva sulla flora intestinale e nella riduzione della resistenza insulinica.

- Consuma tutti i giorni 2 porzioni di frutta da circa 150g (pari al volume di 1 pugno), evitando di mangiarla lontano dai pasti. Ogni porzione di frutta contiene circa 15-20g di zuccheri. Il vecchio mito che esistano dei frutti sconsigliati perché “più zuccherini” è ormai superato, ma è importante rispettare la porzione e non eccedere. Il contenuto di zuccheri della frutta ha un impatto molto modesto sull'aumento della glicemia, e per ridurre ulteriormente il picco glicemico puoi abbinare la frutta con altri alimenti che contengano proteine, grassi e anche fibra. Per esempio, puoi mangiarla alla fine di un pasto completo, come il pranzo o la cena, oppure negli spuntini abbinata ad uno yogurt o alla frutta secca. Fai attenzione alla frutta disidratata (come il mango disidratato o l'uva passa), che ha un contenuto di zuccheri maggiore in percentuale rispetto a quella fresca e spesso contiene anche zuccheri aggiunti.
- Limita il consumo di bevande zuccherate, come thè freddi, succhi di frutta anche 100%, o bibite gassate, anche quelle con dolcificanti (bibite zero). Limita i dolci e gli alimenti pronti e ricchi di zuccheri raffinati (come le merendine o le torte), nonché il consumo di zuccheri per dolcificare (zucchero bianco o di canna, fruttosio, miele, marmellata).
- Se consumi una piccola porzione di dolce, evita di farlo più di 1 volta a settimana e inseriscilo all'interno dei pasti principali (come una porzione di torta fatta in casa alla fine del pranzo).
- Non abusare di bibite “light” o “zero”: queste bibite sono ricche di dolcificanti artificiali e incrementano il desiderio di “dolce”, quindi non sono innocue e non sostituiscono l'acqua. Se fai fatica a bere l'acqua, puoi aromatizzarla con delle erbe, come la menta, o con lo zenzero, oppure puoi utilizzare bevande calde come tisane, camomilla senza zucchero.
- Riduci il consumo di zucchero quanto più possibile, sostituendolo eventualmente con dolcificanti naturali, come la stevia e limitando i dolcificanti artificiali come l'aspartame. Non utilizzare il fruttosio come dolcificante. Attenzione anche a non abusare di miele. Anche se è naturale, è sempre zucchero!
- Evita o limita il più possibile le bevande alcoliche e soprattutto non consumarle lontano dai pasti a stomaco vuoto.
- Fai esercizio fisico regolare: essere fisicamente attivi aiuta a migliorare il controllo della glicemia e riduce la resistenza insulinica. Fai almeno 30 minuti di camminata al giorno ed esercizio fisico strutturato 2-3 volte a settimana.