

Prodotti integrali e diabete

Il Diabete

Il diabete è il riscontro di quantità di zucchero (glucosio) elevato nel sangue.

Il diabete che inizia nei bambini, detto anche di “tipo uno” ha bisogno per essere trattato dell’insulina, che è indispensabile alla vita e va iniettata con una siringa.

Il diabete che inizia in età adulta o “tipo due” è invece accompagnato da un’insulina normale o addirittura aumentata, ma che non riesce a funzione (insulino resistenza). Quasi tutte queste persone sono sovrappeso o francamente obese, non hanno bisogno dell’insulina per vivere e necessitano soltanto di farmaci molto più maneggevoli che sono presi per bocca (ipoglicemizzanti orali).



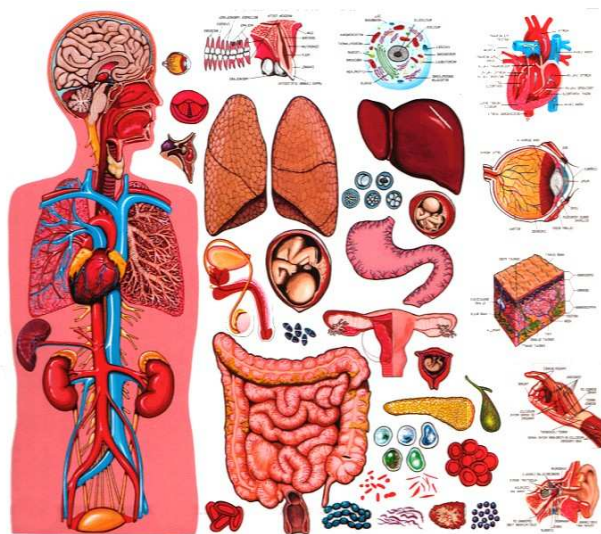
Il diabete è una malattia grave, che può compromettere il cuore fino all’infarto, il rene fino alla dialisi, l’occhio fino alla cecità, la circolazione delle gambe e in particolar modo del piede fino all’amputazione per gangrena e la sessualità maschile fino all’impotenza.

Tra gli aspetti più gravi, metà dei diabetici non sa di esserlo. Eppure basta una semplice glicemia.

Glicemia

È l’analisi più importante. Misura la quantità di glucosio nel sangue. Importante anche la glicosuria, cioè la quantità di glucosio nelle urine e serve a vedere se lo zucchero nel sangue è così alto da passare nelle urine, e l’emoglobina glicata, che da una stima del valore medio di zucchero nel sangue negli ultimi tre mesi, un’analisi importante che devono eseguire periodicamente tutti i diabetici.

La glicemia normale a digiuno deve stare sotto 110, meglio se attorno a 70-90 mg%. I diabetici hanno valori che superano 160, ma anche molto oltre 200 o 300. In questo caso devono rivolgersi ad uno specialista diabetologo che oltre alla dieta prescriverà dei farmaci, l’attività fisica e l’astensione dal fumo. Chi trovasse dei valori intermedi, ad esempio 120 o 140 è meglio si faccia una curva da carico, cioè due



prelievi di sangue, prima e dopo aver bevuto una soluzione zuccherata. Se questa analisi individua una persona diabetica, questa deve rivolgersi allo specialista, altrimenti può bastare una buona dieta.

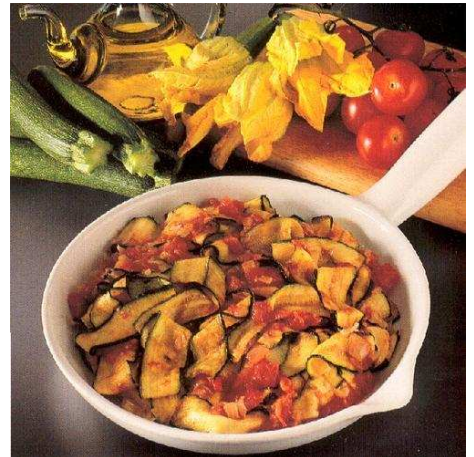
Dieta del diabetico

- 1) **Se sei in sovrappeso occorre dimagrire** 4-8-12 Kg, a seconda dei casi. Ci sono poche condizioni dove è utile dimagrire, ma nei diabetici in sovrappeso questo è particolarmente importante. Addirittura fondamentale nei diabeti obesi.
- 2) **Pesce.** Particolarmente importante nei diabetici. 3-4 volte la settimana. Anche quello grasso, perché è proprio il grasso del pesce che protegge le coronarie.
- 3) **Prodotti integrali** (pane, pasta e riso). Non aumentano la glicemia come il pane o la pasta bianchi, danno maggior sazietà e aumentano la speranza di vita. È più che sufficiente metà pane e pasta integrale e metà pane e pasta bianco.
- 4) **Moltissime verdure**, cotte e crude, che hanno poche calorie ma tantissime salutari sostanze come antiossidanti, antinfiammatori, sali minerali, vitamine e fibre. Almeno 3-5 etti A PASTO. Ma condite con pochissimo olio d'oliva.
- 5) **Frutta**, cambiando spesso qualità. Anche frutta secca, meglio non tostata.



Inoltre:

- 6) Niente bibite dolci o cibo spazzatura (biscotti, merendine, bibite dolci o gasate...), se non occasionalmente. Ci sono molte persone che ingrassano solo bevendo aranciate, cole, ginger, pompelmo o altri tipi di queste bevande.
- 7) Rispettare i pasti (colazione, pranzo e cena) e le merende (tre). Soprattutto se prendete farmaci fate il terzo spuntino alla sera prima di coricarvi, per non rischiare l'ipoglicemia notturna (sentite il parere del vostro medico).
- 8) Pochissimi alcolici, piacendo un bicchiere di vino ai pasti.
- 9) Poca carne rossa.
- 10) Pochi grassi e prodotti fritti. Eliminate tutte le margherine, anche quelle che si trovano nei biscotti, nelle fette biscottate e nelle merendine, pochissimo burro e solo olio d'oliva extravergine in poca quantità.
- 11) I dolci fateveli in casa o prendeteli da un buon artigiano, due, tre o quattro fette a settimana.
- 12) Gelati solo artigianali, non preconfezionati. Meglio alla frutta. Due o tre alla settimana.

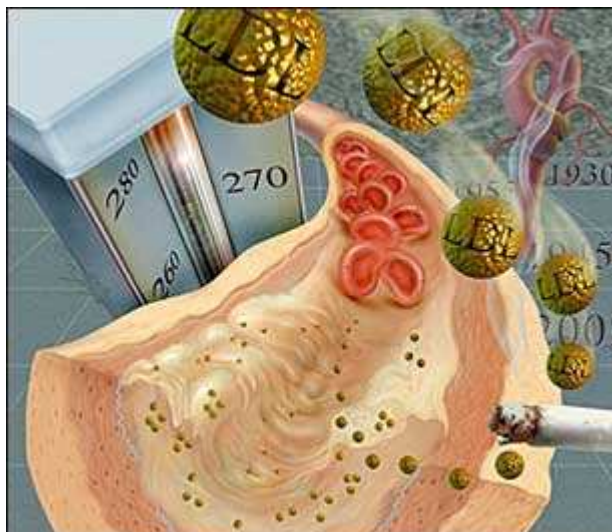


Pressione arteriosa: nei diabetici in particolar modo non deve superare i 130/85. Altrimenti consultate il vostro medico di fiducia per una terapia antiipertensiva. Una buona dieta e l'attività fisica dovrebbero far calare anche la pressione arteriosa. Tenete in casa un apparecchio per la misura della pressione come si tiene il termometro per la misura della febbre nei bambini.

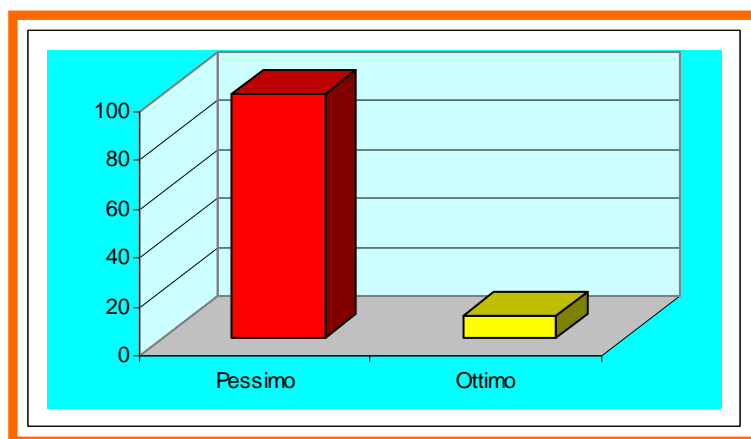
Smettere di fumare. Il fumo aggrava ancor di più le condizioni del cuore già di per sé sofferente a causa del diabete.

Attività fisica. Molto importante anche questa. I diabetici dovrebbero sudare un po' ogni giorno. Per effetto della corsa, non del caldo! I diabetici normopeso, che quindi non hanno interesse a dimagrire, dovrebbero fare ancor più attività fisica. Anche il ballo va benissimo, purché, come al solito, sia un'attività che piaccia e fatta in maniera costante.

Colesterolo. Il colesterolo cattivo (LDL), nei diabetici deve essere mantenuto più basso che nei non diabetici, anche con l'ausilio di farmaci.



Ma quanto è importante la dieta e lo stile di vita per non contrarre il diabete?



Tantissimo, ancora di più. Hu et al: NEJM. 2001;345(11):790-7

La colonna rossa rappresenta il rischio **100** nelle persone obese, che mangiano male (tanti snack, bibite dolci, poco pesce, frutta, verdura e prodotti integrali), che fumano e sedentarie.

La colonna gialla rappresenta il rischio di solo **9** nelle persone normopeso, che mangiano bene (pesce non fritto, prodotti integrali, frutta, verdura, pollo, un bicchiere di vino), che non fumano e che fanno una costante attività fisica.

Diabete e prodotti integrali

Gli studi clinici condotti su persone diabetiche hanno sempre evidenziato dei grandi effetti positivi dei prodotti integrali. Questo tipo di alimento, infatti, anche a parità di peso corporeo, riduce la possibilità di contrarre il diabete, e in chi è già diabetico ne diminuisce il rischio di morte.

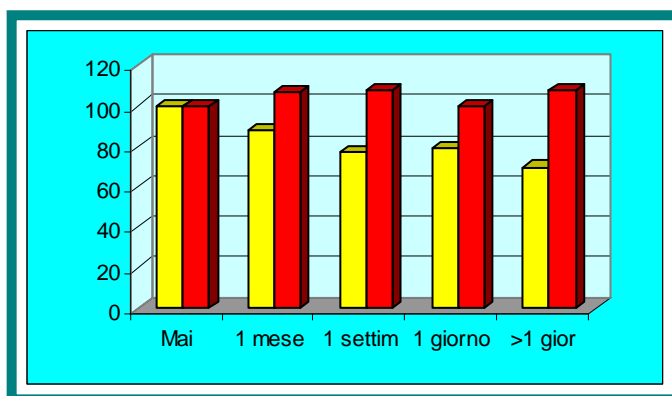
Le fibre del grano sembrano migliori di quelle presenti nella frutta e nella verdura. Molto importante anche il germe e il magnesio presenti.



Fung e collaboratori: Am J Clin Nutr.2002;76:535-40

Importante studio che valuta la comparsa di nuovi casi di diabete in un gruppo di 42.898 maschi seguiti per 12 anni.

- Gli autori hanno riscontrato una diminuzione del rischio di sviluppare un diabete tipo II del 30% nei forti consumatori di farine di grano integrale (colonne gialle).
- Nessuna variazione del rischio è avvenuta per il consumo di qualsivoglia entità di grano raffinato (colonne rosse).

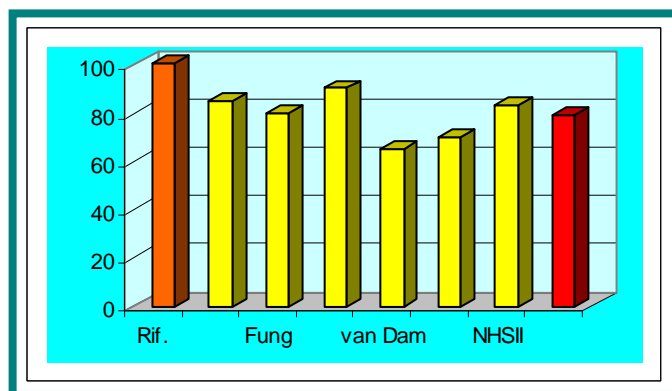


A parità di consumo di grano, pasta, pane e quant'altro, l'utilizzo di prodotti integrali anziché bianchi è risultato fortemente protettivo per l'insorgenza di diabete tipo II.

Munter e collaboratori: PLOS Med. 2007; Vol 4:Issue 8,e261:1385-1395

Una meta-analisi (raccolta matematica di più studi clinici), sull'effetto dei prodotti integrali e la comparsa di nuovi casi di diabete tipo II.

- Rispetto ai non consumatori (colonna arancio di riferimento), in tutti i 6 studi esaminati gli autori hanno dimostrato una protezione data dall'uso di prodotti integrali sull'incidenza di diabete tipo II, valutata in media del **21%** (colonna rossa), per un consumo di due porzioni giornaliere.

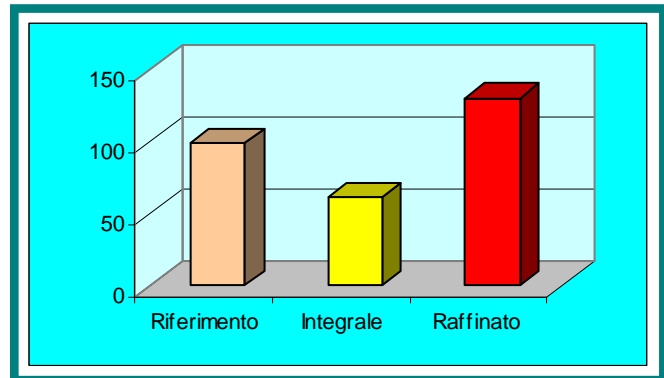


Gli studi presi in esame sono stati quelli di: Meyer, Fung, Montonen, van Dam, NHSI, NHSII.

Liu e collaboratori: Am J Public Health.2000;90(9):1409-15

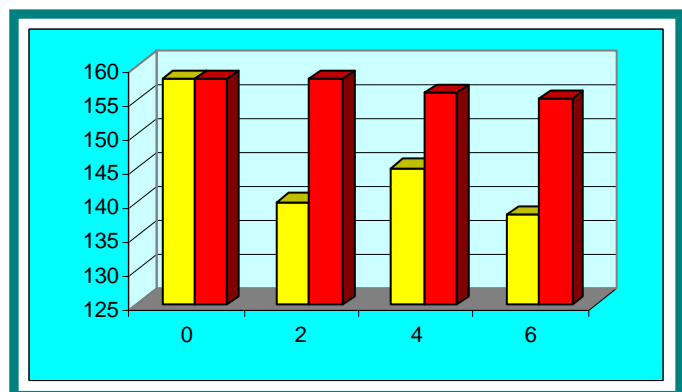
Altro importante studio prospettico su 75.521 donne seguite per 10 anni in cui si sono verificati 1879 nuovi casi di diabete.

- Le forti consumatrici di prodotti integrali hanno una riduzione di incidenza del diabete del 48%.
- Le forti consumatrici di prodotti raffinati hanno presentato un aumento nell'incidenza di diabete del 31%.



Pereira e collaboratori: Am J Clin Nutr. 2002;75:848-55

- In questo studio su soggetti obesi o sovrappeso, gli scienziati hanno trovato significative variazioni dopo solo 2 settimane di dieta ad alto tenore di cibi integrali (colonne gialle) nell'insulinemia (-10%), e nell'indice HOMA (glicemia X insulinemia/22.5), rispetto al consumo delle stesse quantità di prodotti raffinati (colonne rosse), pur non essendosi verificata nessuna variazione significativa del peso corporeo.



Il parere degli esperti

Venn BJ & Mann JI: Eur J Clin Nutr. 2004;58(11):1443-61

Forti evidenze indicano che l'uso di prodotti integrali e legumi produce effetti benefici nella prevenzione e nella cura del diabete tipo II.



Jensen e collaboratori: Am J Clin Nutr. 2006;83(2):275-83

L'uso di prodotti integrali migliora molti indici di rischio di infarto e di diabete, come l'insulina, la leptina, l'omocisteina, il peptide C e il colesterolo.



Liu S.: J Am Coll Nutr. 2002; 21(4):298-306.

L'uso di grano integrale favorisce un miglior controllo glicemico e migliora il profilo lipidico, cosa che non si verifica per il grano raffinato.



Venn & Mann: Eur J Clin Nutr. 2004;58(11):1443-61

Forti evidenze suggeriscono che l'uso di prodotti integrali ha effetti benefici nella prevenzione e nella terapia del diabete.

