





Ridurre eccessivamente la quantità di carboidrati nella dieta significa sottrarre nutrimento al cervello, che deve “accontentarsi” di altre fonti di energia. I carboidrati sono distinti in semplici e complessi. Tra i carboidrati semplici ci sono il glucosio, il fruttosio della frutta, il lattosio del latte, il saccarosio (il comune zucchero da cucina, composto da glucosio e fruttosio). I carboidrati complessi, o amidi, sono “polisaccaridi”, cioè composti da più zuccheri legati insieme. In questo gruppo rientrano i carboidrati contenuti in riso, pane, dolci, cereali e pasta. Anche le fibre sono carboidrati, ma il corpo non è in grado di digerirle, perciò transitano dall’intestino senza essere assorbite. Anche le verdure contengono carboidrati, ma in quantità modesta.

Fino a qualche tempo fa si riteneva che la distinzione in “semplici” e “complessi” fosse utile a determinare quanto velocemente i carboidrati vengono assorbiti, e quindi con che rapidità provocano l’aumento dei livelli di glucosio nel sangue. Tuttavia, oggi si sa che questa distinzione ha poco a che fare con l’indice glicemico. Questo indice, di cui abbiamo già parlato in questa rubrica, va da zero a cento e ci dice quanto rapidamente un cibo che contiene carboidrati alza la glicemia rispetto a un carboidrato “standard” di riferimento (il glucosio o il pane bianco).

Più rapido è l’aumento della glicemia, più l’indice glicemico è elevato. Bruschi aumenti della glicemia non sono auspicabili, specie nelle persone con diabete, perché provocano un marcato aumento della glicemia, che a sua volta necessiterebbe di un rapido aumento dell’insulina che chi ha il diabete non è in grado di produrre così velocemente. In ogni caso, fluttuazioni troppo ampie della glicemia andrebbero evitate: gli studi clinici indicano che nel lungo termine possono avere effetti negativi sulla salute, in particolare sembra che la cosiddetta “variabilità glicemica”

possa favorire lo sviluppo di fattori di rischio cardiovascolari come l'aterosclerosi.

Non sempre i carboidrati complessi hanno un indice glicemico più basso di quelli semplici. Ad esempio, usando il glucosio come carboidrato di riferimento, il pane bianco (70) ha un indice glicemico più alto dello zucchero da cucina (65), mentre la pasta al dente ha un indice glicemico più basso (45). Scegliere cibi con un indice glicemico basso (uguale o inferiore a 55) può aiutare a controllare la glicemia, e ci fa sentire sazi più a lungo. In generale, i cibi integrali e le verdure hanno un indice glicemico inferiore rispetto a quelli raffinati. I dolci non hanno un indice glicemico molto elevato, ma contengono grassi, carboidrati e parecchie calorie, quindi vanno consumati con moderazione.



Le proteine sono i “mattoncini” con cui il nostro corpo costruisce organi e tessuti. Anche queste sono fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo. Le proteine sono contenute in carne, pesce, formaggi e legumi. In generale, l'organismo ha bisogno di circa un grammo di proteine per ogni chilo di peso corporeo. Le fonti proteiche consigliabili, sia per le persone con diabete sia per chi non ne è affetto, sono le carni bianche (pollo, tacchino), il pesce, i legumi (se vi piace, la soia) e i formaggi magri. Le carni rosse hanno un contenuto di grassi più alto rispetto a quelle bianche, e non andrebbero consumate più di una-due volte a settimana. I grassi, al contrario di quanto molti credono, non sono da demonizzare. Anche questi nutrienti sono necessari all'organismo, per esempio servono a produrre alcuni ormoni ed elementi delle cellule.

Tuttavia, i grassi hanno un alto contenuto calorico, perciò chi è in sovrappeso o deve stare

attento a non ingrassare non può mangiarne in quantità esagerata. Per prima cosa bisogna distinguere tra grassi saturi e insaturi. In linea di massima i grassi saturi sono quelli “solidi”, come il burro o altri grassi animali (attenzione: la panna, anche se liquida, contiene grassi saturi) ma anche i terribili “grassi idrogenati”, che non sono altro che oli vegetali trattati chimicamente per perdere lo stato di insaturo e diventare solidi nei prodotti industriali in cui vengono utilizzati (ad esempio molti biscotti). I grassi insaturi sono contenuti negli oli vegetali (olio d’oliva, olio di semi) e nella frutta secca con guscio.

Un’eccezione è rappresentata dagli oli di frutti esotici come l’olio di cocco, che è ricco di grassi saturi ma, come tutti i prodotti vegetali, non contiene colesterolo. In una dieta sana, il contenuto di grassi saturi non dovrebbe superare il 7% delle calorie giornaliere. I grassi insaturi, invece, hanno effetti benefici sulla salute: consumare 4 cucchiaini di olio extravergine d’oliva (compreso quello per cucinare!) o 30 grammi di noci, nocciole e mandorle al giorno riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Infine, tra i vari componenti della nostra alimentazione, non dobbiamo dimenticare l’alcol. Questo va consumato in quantità modica. Anche le persone con diabete possono concedersi un bicchiere di vino ogni tanto, l’importante è che lo facciano sempre ai pasti, perché se assunto da solo l’alcol può aumentare il rischio di ipoglicemia. Per riassumere, non è necessario costringersi a seguire regimi alimentari strampalati.

È sufficiente mangiare un po’ di tutto, in quantità moderata, e senza esagerare con i condimenti (compreso il sale, specialmente se si ha la pressione alta) o con i cibi raffinati (pane bianco, dolci). Un po’ come facevano i nostri nonni: poca carne rossa perché costava molto, dolci e alcolici solo in occasione delle feste, tanti cereali, legumi e verdure. Con pochi condimenti. Consumate le verdure ad ogni pasto: contengono fibre, che rallentano l’assorbimento di grassi e carboidrati. Con il duplice effetto di non far alzare la glicemia troppo in fretta e di farci sentire sazi più a lungo. Prendete l’abitudine di guardare l’etichetta con la composizione degli alimenti, fate uno spuntino a base di frutta o yogurt a metà mattina e a metà pomeriggio, e una volta ogni tanto concedetevi un piccolo peccato di gola, ad esempio un cioccolatino.