



Pane, pizza e pasta, soprattutto in Italia, rappresentano cibi largamente diffusi, e sono alla base della nostra dieta. Per le persone con diabete trovarsi davanti a questi alimenti spesso equivale a un dilemma: si può mangiare? Non si può mangiare? Quanto se ne può mangiare? E, per chi ne fa uso, come regolarsi con l'insulina?

In questo breve articolo cercheremo di darvi dei consigli su come gestire il “rapporto” con pane, pizza e pasta, alimenti tanto cari a noi italiani.

Pane, pizza e pasta: alimenti da temere?

La risposta è NO, basta conoscerli e imparare a “gestirli”. Come molti di voi sanno, pane, pizza e pasta contengono carboidrati, cioè nutrienti che forniscono energia e influenzano i livelli di glucosio (zucchero) nel sangue. Secondo la Società Italiana di Diabetologia (SID), la quantità di carboidrati ingeriti durante la giornata dovrebbe essere compresa tra il 45 e il 60% delle kcal totali assunte durante la giornata. Ad esempio, per una persona che assume 2000 kcal al

Pane, pizza e pasta.

Scritto da Redazione GLUNews

giorno, 900-1200 kcal dovrebbero provenire da carboidrati (circa 225-300 grammi: le calorie sembrano molte, ma la quantità di carboidrati non è poi così abbondante!).

I carboidrati sono quindi un elemento fondamentale della dieta delle persone con diabete, e al momento non esistono dati scientifici per suggerire l'uso di diete a basso contenuto di carboidrati (meno di 130 grammi al giorno). Anche la qualità dei carboidrati è importante, perché i diversi cibi che li contengono condizionano diversamente la glicemia dopo i pasti. Pane, pizza e pasta sono costituiti da carboidrati complessi, in genere preferibili a quelli semplici (come lo zucchero che mettiamo nel caffè). È però necessario fare alcune distinzioni tra questi alimenti, perché sono preparati in modi diversi, presentano un differente indice glicemico, e vantano numerose varianti che a volte rendono le cose più complicate, specie per la pizza.

In generale, quando possibile, andrebbero preferiti pane e pasta integrali, perché contengono fibre che rallentano l'assorbimento dei carboidrati e aiutano a evitare che la glicemia aumenti troppo rapidamente. Non è facile, purtroppo, trovare pizze preparate con farina integrale. Oltre all'indice glicemico (cioè la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un alimento; è considerato basso se ≤ 55 e alto se ≥ 70), nella scelta tra i vari tipi di pane, pizza e pasta è importante prendere in considerazione anche l'apporto calorico (legato sia a quantità che composizione del cibo) e la "qualità", dipendente dai macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi contenuti nel cibo).



Pane. In genere il pane è preparato con farina, sale, acqua, lieviti più eventuali condimenti. Ne esistono molte varietà: casareccio, integrale, di semola, arabo, al latte, all'olio.... e chi più ne ha

Pane, pizza e pasta.

Scritto da Redazione GLUNews

più ne metta. Chiaramente, gli ingredienti utilizzati per preparare il pane ne influenzano il contenuto nutrizionale e il potere calorico. Il pane non è un alimento che le persone con diabete devono bandire dalla propria dieta.

Va però consumato con moderazione e scelto con attenzione. Come già detto, sarebbe meglio preferire del pane preparato con farina integrale. Il pane bianco ha un indice glicemico elevato (circa 70-90), ma il valore si riduce a circa 50-60 se viene tostato o se viene consumato con un po' di aceto bianco. Il pane integrale ha generalmente un indice glicemico un po' più basso, ma comunque intorno a 70. Per rallentare l'assorbimento dei carboidrati può essere utile consumare il pane insieme con altri alimenti, per esempio potete preparare un panino con prosciutto magro e un po' di verdura.



Pasta. La pasta è principalmente costituita da carboidrati. Anche questo alimento deve essere parte integrante della dieta delle persone con il diabete. L'indice glicemico della pasta è lievemente più basso di quello del pane, specie se la si cuoce al dente (tenete però presente che l'aumento della glicemia dopo i pasti non dipende solo dall'indice glicemico, ma anche dalla quantità di carboidrati che mangiamo). Di per sé la pasta contiene pochi grassi saturi e poco sodio, il problema può presentarsi con i condimenti. Evitate sughi eccessivamente elaborati, e preparate un bel piatto di pasta con verdure: vi aiuterà a saziarvi più facilmente e a rallentare l'assorbimento dei carboidrati.

Per regolarvi con le quantità, provate a fare come gli americani: mangiate la pasta come fosse un contorno. La pasta dovrà occupare circa un quarto del vostro piatto, le verdure metà e le proteine (carne, pesce) l'altro quarto del piatto.



Pizza. Forse il più complesso tra i tre alimenti di cui trattiamo in questo articolo, perché esistono moltissimi tipi di pizza e perciò regolarsi può essere difficile. La base della pizza è composta principalmente da carboidrati (generalmente farina bianca, raffinata), perciò sarà meglio scegliere la pizza tonda “romana”, più sottile, rispetto a quella “napoletana” o quella “al taglio”, la cui base è più spessa. L’indice glicemico della pizza varia secondo gli ingredienti. La salsa al pomodoro utilizzata per la pizza spesso presenta un indice glicemico elevato, mentre le verdure – che contengono fibre – rallentano l’assorbimento dei carboidrati.

Bisogna inoltre tenere presente che il formaggio e molti altri condimenti per la pizza contengono quantità elevate di grassi saturi e sodio, che in una dieta sana (in generale) dovrebbero essere consumati in quantità molto limitata. Se andate in pizzeria limitatevi a mangiare la pizza, evitando bibite gassate e zuccherate e rinunciando ai fritti.

Il counting dei carboidrati.

[Il counting \(conteggio\) dei carboidrati](#) consiste nello stimare la quantità di carboidrati contenuti in un pasto in modo da determinare – per chi ne fa uso - la dose di insulina da somministrarsi in base al proprio rapporto carboidrati/insulina. La tecnica del counting consente di variare le quantità di carboidrati nei singoli pasti (sempre entro i limiti consigliati), ma richiede un periodo iniziale di “studio” più impegnativo durante cui, anche con la guida del diabetologo, si pesano e misurano le porzioni di cibo e la glicemia. Col tempo si imparerà a stimare quanti carboidrati sono contenuti in un pasto, e a regolarsi sulla dose di insulina da somministrarsi.

Pane, pizza e pasta.

Scritto da Redazione GLUNews

Le persone con diabete di tipo 1, che utilizzano insulina fin dalla diagnosi spesso in giovane età, sono in genere bravissime con il counting dei carboidrati e il dosaggio dell'insulina, quasi più dei propri diabetologi.

Tutti però dovremmo essere in grado di riconoscere cosa abbiamo nel piatto. Per sapere cosa mangiamo può essere utile consultare le [tabelle](#) di composizione degli alimenti fornite dall'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e imparare a leggere l'etichetta con i valori nutrizionali sui cibi confezionati. Per darvi un'idea: 100 grammi di pane integrale o di pane bianco contengono rispettivamente circa 50 e 60 grammi di carboidrati; 100 grammi di pasta ne contengono circa 80 e 100 grammi di pizza con pomodoro e mozzarella (tipo "Margherita") contengono più o meno 53 grammi di carboidrati.

Fate due conti: se seguite una dieta da 2000 kcal vi sono concessi circa 225-300 grammi di carboidrati al giorno. Ordinando per cena una Margherita media, di circa 300 grammi, consumerete più o meno 150-160 grammi di carboidrati (e circa 800 kcal). Una volta ogni tanto si può fare, ma siate consapevoli del fatto che in un colpo solo vi state "giocando" la maggior parte dei carboidrati della giornata (forse di più, se la vostra dieta prevede meno di 2000 kcal al giorno), e che sarebbe meglio evitare di mangiare pane e pasta durante gli altri pasti (ricordate che i carboidrati sono contenuti anche in verdure, legumi e frutta!).