

SALUTE / DIABETE

Diabete: quali sono gli zuccheri che si possono mangiare (tra cui alcuni tipi di riso)

di Elena Meli

Mentre gli zuccheri «semplici» vanno ridotti molto, quelli complessi (i carboidrati) sono importanti, ma meglio integrali e inseriti in una vera dieta mediterranea



È a tavola che si decide gran parte del rischio di ammalarsi di **diabete**, perché una **dieta scorretta** è fra i fattori più rilevanti nello sviluppo di questa patologia metabolica in cui lo **zucchero nel sangue** va fuori controllo: il **70 per cento** dei nuovi casi di diabete pare dipenda proprio da un'**alimentazione poco sana**.

Le abitudini sbagliate

Il calcolo arriva da un ampio studio pubblicato di recente su «Nature Medicine» per il quale ricercatori della Tufts University statunitense hanno utilizzato il Global Dietary Database, che contiene informazioni su consumi alimentari nei diversi Paesi del mondo: analizzando i dati di 184 Paesi negli anni fra il 1990 e il 2018 gli autori hanno scoperto che le **scelte alimentari sbagliate hanno provocato un'impennata di diagnosi**, con oltre 14 milioni di nuovi casi soltanto nel 2018. I ricercatori sono riusciti anche a identificare le abitudini più scorrette a tavola: gran parte dei guai deriverebbero da un insufficiente apporto di cereali integrali e un **eccesso di carboidrati raffinati e carni processate**, con gli effetti negativi di una dieta poco sana che risultano particolarmente evidenti sugli uomini, sulle persone più giovani e su chi vive in contesti urbani anziché rurali.

PUBBLICITÀ

Tutto dipende dalla gestione dei carboidrati

Scegliere i **carboidrati «giusti»** è perciò uno dei capisaldi per prevenire il diabete, ma anche per gestirlo quando ormai il metabolismo del glucosio non è più in equilibrio: lo hanno sottolineato di recente gli esperti della Società Italiana di Diabetologia (Sid), che durante l'ultimo convegno «Panorama diabete» ha dedicato un'intera sessione alla «ricetta» per una dieta sana e anti-diabete. Sfatando alcuni miti e luoghi comuni sui carboidrati, a partire dall'idea che le persone con diabete di tipo 2 debbano privarsene del tutto visto quanto possono incidere sul rischio di malattia e sulla gestione della glicemia. «Una dieta troppo povera di carboidrati non è salutare neppure per le persone con diabete, che dovrebbero mantenere un **apporto di carboidrati pari al 50 per cento** delle calorie quotidiane», spiega Angelo Avogaro, presidente Sid e direttore del Dipartimento Funzionale Endocrino-Metabolico e del Rischio Cardiovascolare dell'Università di Padova.

La sera, momento più «pericoloso»

«Non va bene neanche tagliare completamente i carboidrati dal pasto serale, anzi può essere controproducente perché viene stimolato un rilascio eccessivo di glucosio dal fegato durante la notte». Quando l'organismo «sente» che **manca il glucosio** in circolo, come può accadere se a cena si eliminano i carboidrati, **il fegato lo produce** a partire dal glicogeno immagazzinato, per compensare il deficit; peccato che un aumento del glucosio di notte è quanto di peggio ci sia per il metabolismo degli zuccheri, perché nelle ore di buio la resistenza all'insulina cresce non essendo il momento in cui è previsto che si usi l'energia. «Il consumo di carboidrati va ripartito quindi nell'arco della giornata e soprattutto vanno scelti i cibi giusti per assicurarsene un apporto adeguato e sano», raccomanda il diabetologo.

Quali zuccheri e carboidrati

«**Gli zuccheri semplici devono essere evitati** dando la preferenza ai **carboidrati complessi** con un **basso indice glicemico**, che vengono assorbiti lentamente e non danno picchi di **glicemia** elevati: **la pasta integrale e i legumi** sono le scelte migliori mentre con

pane, patate e riso occorre cautela (*ma con il riso c'è qualche «licenza» in più, si veda sotto, ndr*). Meglio non esagerare anche con la **frutta**, perché mangiarne in abbondanza comporta un incremento notevole dei carboidrati e soprattutto del [fruttosio](#), che favorisce l'accumulo di grasso nel fegato e a livello addominale aumentando il rischio metabolico e cardiovascolare in generale».

Alcuni tipi di riso vanno bene

Il riso lavorato è ritenuto un alimento da mangiare di rado se si ha il diabete di tipo 2 ma ora una ricerca dell'Ente Nazionale Risi in collaborazione con l'università di Pavia e il Politecnico di Torino, la più ampia mai condotta su varietà italiane, rivede la convinzione. I ricercatori hanno misurato in 10 volontari sani l'indice glicemico di oltre 20 tipi di riso bianco e scoperto che alcuni lo hanno inferiore a 55, soglia al di sotto della quale un cibo ha indice glicemico basso secondo le indicazioni Oms; la media dei diversi risi è 67, in linea con gli altri cereali, ma **il riso Selenio per esempio ce l'ha di 49, la varietà Argo 50**. Spiega Mariangela Rondanelli dell'università di Pavia: «All'aumentare nel chicco dell'amilosio (*componente dell'amido, ndr*) diminuisce l'indice glicemico. Le due varietà rientrate nell'intervallo dell'indice glicemico basso, **Selenio e Argo**, sono adatte sia a chi ha un diabete conclamato, sia a chi ha una glicemia alterata a digiuno, che predispone al diabete. La Carnaroli Classico ha un indice glicemico medio».

Dieta mediterranea e senza digiuni

«La dieta migliore per chi ha il diabete di tipo 2 resta quella **mediterranea**— specifica l'esperto—, l'unica che ha anche dimostrato di ridurre la probabilità di eventi cardiovascolari come infarti e ictus, più frequenti nelle persone con diabete». «Gli altri tipi di alimentazione non danno altrettanti benefici: con il **digiuno intermittente**, per esempio, si può avere un miglioramento del profilo glicemico ma non ci sono certezze che diminuisca il rischio cardiovascolare» conclude lo specialista. Mangiare mediterraneo, scegliendo carboidrati complessi da cereali integrali, legumi e vegetali in generale, è perciò la migliore ricetta per gestire il diabete di tipo 2, oltre che per prevenirlo.

Le tue notizie