

Sì e no

Promossi olio, pesce e fibre Bocciati carne e burro

Promossi a pieni voti olio di oliva, pesce e fibre. Bocciati senza appello burro, troppa carne rossa e anche il tanto dibattuto olio di palma. Contro il diabete vince dunque la "dieta del contadino" ovvero la dieta mediterranea. A confermarlo, come dimostra anche uno studio italiano presentato al Congresso dell'Associazione europea per lo studio del diabete (Easd), è il presidente della Società italiana di diabetologia (Sid), Giorgio Sesti. Lo studio, rileva Sesti, «dimostra appunto gli effetti riparatori della dieta mediterranea sui vasi sanguigni, con un conseguente effetto preventivo di complicanze cardiovascolari nei diabetici». Ma quali sono dunque i cibi da privilegiare e perché? Innanzitutto, spiega Sesti, «il "re" della dieta mediterranea, ovvero l'olio di oliva, che ha specifici effetti benefici sui vasi sanguigni e stimola un processo di protezione dall'aterosclerosi». Il diabetico dovrebbe inoltre fare largo uso di fibre, quindi legumi, ortaggi e insalate: «Le fibre – spiega – hanno un duplice effetto. Da un lato rallentano l'assorbimento degli zuccheri semplici, contenuti ad esempio in dolci, pasta e pane, e dall'altro rallentano l'assorbimento dei grassi con un effetto anticolesterolo». Per questo, il consiglio è di consumarle anche prima del pranzo. Promosso anche il pesce azzurro e preziosi nella dieta del diabetico sono pure i polifenoli, molecole che aiutano a controllare la glicemia: sono contenuti ad esempio nella buccia della mela, nel tè verde ma anche in alcuni componenti del caffè, un «consumo moderato del quale – afferma Sesti – ha dunque un effetto protettivo sui diabetici». La pasta fa par-

te della dieta mediterranea: «Il diabetico deve però consumarne quantità limitate preferendo, come nel caso del pane, il tipo integrale». Attenzione anche alla frutta, che ha un contenuto di zucchero elevato. Bocciati, invece, la carne rossa, il burro ed i formaggi stagionati (consentiti solo in piccole quantità). No pure ai dolci, alle patate, alla pizza ed alle bevande zuccherate (queste ultime contengono fruttosio, che aumenta la glicemia). Basti pensare, sottolinea Sesti, che «il solo consumare in eccesso carni rosse, fruttosio e burro aumenta il rischio generale di sviluppare il diabete entro 4 anni del 400%». Altro bocciato "illustre" è poi l'olio di palma, già sotto accusa per i suoi effetti sulla salute: «In relazione al rischio diabete – rileva Sesti – va ricordato che l'olio di palma accresce il rischio di insulino-resistenza, che è il primo passo per lo sviluppo del diabete. Per questo è sconsigliato». «

