

DOMANDA : C'è una dieta ideale per chi ha il diabete?

Sfatiamo alcuni miti sulla dieta. Chi soffre di diabete deve stare a dieta se è in sovrappeso, non se è magro. La dieta del diabetico non esiste, esiste il regime alimentare della persona che ha problemi di peso. Se il medico valuta che una persona debba sottoporsi a restrizioni alimentari, sia essa diabetica o non diabetica, è bene ridurre o eliminare gli alimenti più calorici: carboidrati e grassi. Con attenzione però: i carboidrati non vanno tolti completamente perché sono la benzina della "macchina" umana. Abolendo i carboidrati si ha la cosiddetta dieta chetogenetica, di cui si parla tanto oggi. È un regime che "obbliga" l'organismo a ricavare energia dai grassi ma che si può protrarre per brevi periodi pena l'insorgenza di acidosi metabolica, con tutte le conseguenze negative che comporta. Quindi, ogni regime alimentare va modulato sulla persona con buon senso. Non si può affermare, genericamente, che 100 g di pasta conditi con olio siano tanti, perché tutto dipende dalla costituzione della persona: se la persona è normo peso, 100 g di pasta sono una dieta normale; se la persona è sovrappeso è un quantitativo eccessivo; se la persona è sottopeso 100 g di pasta potrebbero essere addirittura pochi. Non esistono cibi proibiti e cibi permessi, ma tutto è proibito e tutto è permesso in rapporto al peso della persona, all'obiettivo che abbiamo con quella persona e al tipo di dieta che dobbiamo costruire.

DOMANDA : Chi soffre di diabete deve eliminare il glutine?

No. L'intolleranza al glutine, che nelle forme gravi diventa celiachia, è una malattia sempre più diffusa che si scopre anche in età adulta. La celiachia provoca un malassorbimento delle sostanze nutritive da parte del sistema digerente ed è, a tutti gli effetti, una malnutrizione. Chi soffre di celiachia ha più predisposizione ai tumori. La celiachia normalmente si verifica già a pochi mesi dalla nascita, allo svezzamento, quando il bambino inizia a mangiare le prime pappe manifesta frequenti disturbi gastro-intestinali e ci si rende conto che non cresce come dovrebbe. Oggi la celiachia viene diagnosticata anche in pazienti adulti o addirittura anziani, perché purtroppo l'industria alimentare fa larghissimo uso di glutine, non solo nei cibi conservati. Dobbiamo considerare che il glutine è un allergene: la sovraesposizione a stimoli allergenici, in persone sensibili, può portare a sviluppare la malattia. La celiachia è una forma di autoimmunità. In questo senso esiste un'associazione molto forte tra celiachia, diabete di tipo 1, tiroiditi. Non c'è alcuna associazione, invece, tra celiachia e diabete tipo 2.

Dott. Edoardo Duratorre