



## COSTRETTI A MANGIAR BENE

In pochi anni è diventata una delle parole più usate, ma forse, proprio per questo, più ambigue e 'sfuggenti'. La dieta è un tentativo di commisurare gli 'ingredienti' alle capacità di questa strana 'pentola' che è l'organismo umano per ottenere il 'piatto' ideale, vale dire un organismo funzionante al meglio delle sue capacità. Ogni 'pentola-persona' è diversa dall'altra e questo spiega la differenza fra le diete.

Il fatto è che in diabetologia, le 'diete' possono mirare a obiettivi diversi. «Pur essendo una patologia del metabolismo, il diabete di per sé, non impone il rispetto di regole pesanti e complesse», afferma Nicoletta Musacchio specialista in endocrinologia, diabetologa all'Ospedale Bassini di Cinisello Balsamo, «soprattutto in Italia».

La Musacchio non è un'inveterata nazionalista. La 'dieta mediterranea', caratterizzata dall'uso moderato dei grassi animali (poco maiale, poca margarina e burro), da un utilizzo dei grassi vegetali (olio d'oliva) e soprattutto da cibi con una buona quantità di fibre e di carboidrati non zuccherini (come il pane e la pasta) è perfettamente coerente con le esigenze imposte dalla patologia-diabete in sé.

Il diabete aumenta il rischio di

sviluppare complicanze come la nefropatia e le vasculopatie che spesso si associano all'obesità e all'ipercolesterolemia. «Un attento controllo delle abitudini alimentari, è ormai assodato, rappresenta la prima forma di prevenzione di queste patologie», spiega la Musacchio, che è anche specializzata in Scienze dell'Alimentazione. Il diabetico sovrappeso, per esempio, dovrà ridurre l'apporto di carboidrati ma soprattutto di calorie "non perché è diabetico, ma perché è... grasso. Le regole alimentari che gli vengono consigliate servono a lui come a tutte le



*Dieta non significa costrizione. La prevenzione di quasi tutte le più gravi malattie e più in generale della vecchiaia parte da una certa attenzione a quel che si mangia.*

persone in sovrappeso».

Lo stesso vale per l'ipercolesterolemia: «L'eccesso di colesterolo ldl è legato a un maggior rischio di infarti coronarici e ictus per tutti, diabetici e non diabetici» insiste la diabetologa, «Tant'è vero che oggi tutti fanno attenzione a quello che mangiano». Sbaglia quindi il diabetico che considera la dieta una sentenza di condanna. «Ne parli un po' con colleghi e amici: scoprirà che molti di loro hanno deciso di seguire regole ancora più rigorose», conclude la Musacchio, «Il diabetico è un uomo di oggi semplicemente 'costretto' a mangiare in maniera sana».

**Nicoletta Musacchio**  
specialista in  
endocrinologia  
e scienza  
dell'alimentazione  
diabetologa  
all'Ospedale Bassini  
di Cinisello Balsamo.

### DIETETICO, MA PER CHI?

Per molte ragioni negli ultimi anni gli scaffali dei negozi (dalle farmacie ai supermercati) si sono riempiti di prodotti 'dietetici' o 'light'. Un fenomeno importante che testimonia un'attenzione delle case produttrici nei confronti dell'esigenza della popolazione di una corretta alimentazione. 'Light', 'senza zucchero' o 'dietetico' non significano però automaticamente

'per diabetici'. Un succo di frutta privo di saccarosio, può essere un concentrato di fruttosio. E il fruttosio aumenta la glicemia quasi come il saccarosio. Visto che per legge il produttore deve elencare nel dettaglio gli ingredienti utilizzati è quindi la possibilità di capire se quel prodotto fa al caso di un diabetico o meno. L'etichetta 'speciale' non esime dal controllare.