

ALCOL? SÌ, MA ATTENZIONE



Si può 'alzare il gomito' ogni tanto? La risposta non è semplice e verrebbe da consigliare, nel dubbio, di astenersi. Ma per qualcuno la rinuncia è difficile. Dopotutto il vino, la birra, e altre bevande alcoliche fanno parte della nostra vita sociale prima ancora che della alimentazione. «Un diabetico non sovrappeso, con un diabete ben compensato o stabile o controllato può – in molti casi – permettersi un moderato consumo di alcol», afferma Antonino Cimino, nutrizionista nel team di diabetologia degli Spedali Civili di Brescia, che però si raccomanda: «Mai più di due bicchieri di vino o di birra al giorno, ed è meglio evitare, invece, i superalcolici».

Il bicchiere di vino a pasto – ogni tanto, per capirsi, due o tre volte al mese – non è insomma

un tabù, ma va inserito, come tutto, nella propria pianificazione alimentare e nel conteggio dei carboidrati sacrificando a Bacco altre fonti caloriche che si aveva intenzione di assumere. Le calorie dell'alcol sono 'vuote', non portano come tali nessun apporto nutrizionale e, tutto sommato, il loro apporto di zuccheri è limitato. Ma stiamo parlando dell'alcol in astrat-



to. Nessuno beve alcol puro e ogni bevanda ha un suo potere calorico. Un bicchierino di sherry o marsala o un vermouth dolce contengono rispettivamente 7 e 14 volte più carboidrati di un bicchiere di vino rosso.

Attenzione poi ai cocktail alla frutta, che invece di zuccheri ne hanno da vendere. Come per esempio le proposte caraibiche e sudamericane ora di gran moda che prevedono diverse decine di grammi di zucchero di canna: una vera e propria bomba glicemica.

L'ideale è astenersi. Chi non sa rinunciare, deve saper fare il giusto posto al bicchiere di vino nel proprio 'progetto' giornaliero. Stando attento alle iper e alle ipoglicemie.

Va inoltre ricordato che molte medicine, fra le quali diversi ipoglicemizzanti orali, non vanno d'accordo con l'alcol. Meglio quindi chiedere consiglio al proprio medico. Il comportamento più sbagliato sarebbe bere ogni tanto senza 'confessarlo' al proprio team medico. Diversi farmaci multi-

plicano l'effetto dell'alcol o ne creano di secondari importanti anche bevendo solo una moderata quantità di alcolici. Insomma bisogna 'confessare' i propri peccati di... gomito.

SBORNIA O IPO?

Uno dei rischi legati al consumo di alcol per il paziente diabetico è dato dal fatto che i sintomi della ipoglicemia e di una blanda 'sbornia' sono assai simili. Nell'equivoco possono cadere anche le persone che stanno vicino al diabetico in difficoltà, le quali potrebbero sottovalutare drammaticamente la situazione.

MAI BERE A STOMACO VUOTO

Paradossalmente gli alcolici fanno scendere la glicemia. L'alcol impegna infatti il fegato che normalmente 'produce' zucchero. Ne consegue una ipoglicemia inattesa. Meglio quindi bere solo a pasto o accompagnare la bevuta con snack e stuzzichini. In alcuni soggetti l'alcol ottiene anche l'effetto contrario, disorientando i meccanismi di regolazione della glicemia e creando iperglicemia e chetonuria.