



# C'era una volta la dieta

SACRIFICI? RINUNCE? DIETISTI E MEDICI NON LI CHIEDONO PIÙ. INVECE DI IMPORRE DIVIETI, ILLUSTRANO REGOLE CHE PERMETTONO ALLA PERSONA CON IL DIABETE (E NON SOLO A LEI) DI RAGGIUNGERE UNA VERA AUTONOMIA NELLE SCELTE ALIMENTARI.

“Basta con le diete!” il grido di protesta non proviene dai pazienti ma dai medici: «Diabetologi, dietologi, dietisti sono ormai d'accordo: i divieti assoluti e le scelte obbligate hanno fatto il loro tempo»; afferma Sandro Gentile, docente di Medicina Interna all'Università degli Studi di Napoli, «in altre parole vietare non serve a nulla, e limitarsi a proporre dei menù-base non è più sufficiente».

«L'obiettivo comune del paziente e del team medico è il raggiungimento di una vera auto-

nomia nelle scelte alimentari: il che significa, al ristorante, saper identificare all'interno di un menù le scelte 'giuste'; in un pranzo offerto da amici, trovare un equilibrio fra le proprie esigenze e le tentazioni dei piatti; a casa assicurarsi una alimentazione variata e stimolante senza mettere a rischio il proprio compenso glicemico», elenca Gentile.

Raggiungere questa autonomia non è facile, ma nemmeno troppo arduo. «Dopotutto si tratta solo di imparare alcuni 'principi base' di alimentazione, aiutandosi poi con il buon senso e l'esperienza», nota Gilda D'Angelo, dietista presso l'Ospedale di Giulianova.

**Carburante, mattoni, e libretti di risparmio.** Il primo passo consiste nell'identificare gli alimenti in base alla loro origine animale o vegetale (il che è facile) e nelle principali cate-

