

Questione di secondi



Chi ha il diabete è attento ai 'primi' ma a tavola occorre tenere sotto controllo anche i 'secondi', scegliendo quelli meno ricchi di grassi e, soprattutto, alternando carne rossa, carne bianca, formaggio e pesce.

A tavola la persona con diabete è spesso attenta ai 'primi', mentre più di rado tiene sotto controllo i 'secondi'. «Così facendo somma due inesattezze», commenta Umberto Amelia, responsabile della Diabetologia Dipartimentale e Territoriale della Asl Salerno 1. «Il punto di partenza è molto semplice: la persona con diabete non deve seguire una 'dieta' che la costringa a mangiare certi cibi e a dimenticarne per sempre altri. Piuttosto deve, come tutti e più di tutti, seguire un'alimentazione sana e variata». Da questo principio nascono alcune conside-

razioni. Per quel che riguarda i 'primi', possiamo dire che «una quota di carboidrati deve essere presente in ogni pasto. Un piatto di pasta – caposaldo dell'alimentazione italiana – deve essere sempre sul tavolo, rinunciando magari al pane per non 'raddoppiare' i carboidrati. Se nel pasto sono tuttavia presenti altre fonti di carboidrati, come patate o legumi, è possibile evitare la pasta, altrimenti guai a farne a meno», continua Amelia.

Se dei 'primi' non bisogna aver paura, occorre invece dedicare qualche attenzione ai 'secondi'. Nessuno vuole bandire dalla tavola «i 'secondi' classici della nostra alimentazione: carni, formaggi e salumi sono una fonte importante di sostanze nutritive ma contengono anche sale, proteine e grassi».

'Grassi' è la parola chiave. È intuitivo che facciano... ingrassare – più del

Umberto Amelia, diabetologo, è responsabile della Diabetologia Dipartimentale e Territoriale della Asl Salerno 1. Da Nocera Inferiore coordina gli ambulatori di Angri Sarno, Scafati e Nocera Superiore. Buongustaio, ama e pratica un solo sport: camminare a lungo.





doppio rispetto ai carboidrati – ma non tutti sanno che, se i grassi nel sangue sono in eccesso, si infiltrano nei muscoli e nel fegato diminuendo l'efficacia dell'insulina prodotta «ed entrano nel pancreas riducendone la produzione e aggravando così il diabete», spiega Amelia.

Controlliamo quindi la quantità di grassi, colesterolo e trigliceridi, contenuti soprattutto nelle carni 'rosse' e nei formaggi, in misura minore nelle carni bianche e, ancora meno,

nel pesce. Il record dei grassi appartiene alle uova e ai salumi che sono anche ricchi di sale il quale, lo ricordiamo, aumenta la pressione arteriosa. E allora? «La soluzione è la rotazione: di tutto un po', di troppo nulla», nota il diabetologo di Nocera Inferiore. In ciascuno dei pasti che si fanno in una settimana ci deve essere una quota di grassi e proteine, e sbaglia chi fa una colazione o una cena solo

a base di carboidrati. Il segreto è alternarli. Un esempio? Se consideriamo solo i 14 pranzi e cene assunti in una settimana, il pesce potrebbe essere messo in tavola quattro volte, la carne bianca altrettanto, uova o formaggi due volte. La carne rossa va limitata a tre volte a settimana e, quanto ai salumi, «teniamo presente che se si mangia fuori si finisce per assumerne anche troppi, quindi meglio non portarli a casa». I formaggi vanno bene, «ma ricordiamo che si tratta di un secondo a pieno titolo, non di un contorno. Ovviamente va considerato il condimento di un primo: se decidiamo di condire la pasta con ragù, le uova o la salsiccia, possiamo mettere come secondo un'insalata o delle verdure crude o cotte», ricorda Amelia.

L'ultima raccomandazione riguarda la cottura. Meglio evitare i grassi animali, burro, strutto e anche margarina. «L'olio è sano, ma non si deve esagerare e, soprattutto, non deve bollire; meglio aggiungerlo a mezza cottura o a crudo», spiega Amelia, che suggerisce di non riscaldare per una seconda volta piatti già conditi con olio o grassi animali. Come si fa a capire se abbiamo esagerato con i grassi? La glicemia qui non ci aiuta ma esiste un'ulteriore forma di 'autocontrollo': se ci si alza da tavola e ci si sente in forma, disponibili magari a fare una passeggiata, vuol dire che si è mangiato in modo sano. Se ci si sente appesantiti da una digestione faticosa, questo indica che si è esagerato con i grassi. Nulla di grave: la prossima volta si saprà far meglio», conclude Umberto Amelia.

IN SINTESI

- Alla persona con diabete, soprattutto se è sovrappeso non basta tenere sotto controllo i 'primi', vale a dire pasta e riso, ma anche patate o pane che contengono carboidrati.
- Deve anche cercare di limitare l'introito di grassi saturi quelli di origine animale che troviamo nei 'secondi'.
- La carne 'rossa' deve essere ridotta con beneficio delle arterie.
- Va invece aumentato il consumo di pesce e carne bianca.
- I formaggi sono un secondo, non un contorno e vanno messi in tavola il meno possibile per esempio una volta alla settimana. Lo stesso discorso vale per le uova.
- I salumi, ricchi di grassi e di sale andrebbero ridotti drasticamente. Una volta alla settimana è anche troppo.



Modus
Periodico di medicina, salute e vita pratica per diabetici e non
N° 26 – febbraio 2008
Editore: Roche Diagnostics S.p.A.
Direttore responsabile: Massimo Balestri
Direttore scientifico: Dr. Umberto Valentini
Segreteria di redazione: Ilaria Giamberduca Tel. 039 2817266

Direzione e amministrazione: via G.B. Stucchi, 110 - 20052 Monza (MI)
Coordinamento editoriale: In Pagina - Milano
Fotografie: Nadia Scanziani, Marco Cambon, Aniello Malvone, Istockphoto, Marka.
Stampa: In-Print - Baranzate di Bollate (Mi)
Registrato presso il tribunale di Milano l'11 aprile 1981, con numero 138
Omaggio di Roche Diagnostics S.p.A.