

I diabetici non possono mangiare frutta

Il **diabete** è una malattia cronica caratterizzata da **elevati livelli di zucchero nel sangue** (iperglicemia) dovuti a un'alterata quantità o funzione dell'**insulina**, l'ormone che consente al glucosio di entrare nelle cellule e di essere utilizzato come riserva energetica. Generalmente ai diabetici viene raccomandato di moderare tutti gli alimenti che contengono **carboidrati** (cioè zuccheri), **frutta** inclusa. Questa indicazione è spesso mal interpretata dai diabetici e porta alla **totale eliminazione della frutta**, considerata un alimento nocivo. La frutta contiene **fruttosio**, uno zucchero semplice che chi ha il diabete deve moderare, ma questo **non significa che i diabetici debbano bandire tutti i frutti** dalla propria tavola. La frutta è infatti un'importantissima fonte di **vitamine, minerali, antiossidanti** e **fibra** indispensabili per il buon funzionamento del nostro organismo e vitali per la salute umana. Non è quindi vero che chi soffre di diabete non può mangiare frutta, il suo consumo deve soltanto essere **controllato**. Pertanto, la convinzione che i diabetici non possano mangiare frutta è totalmente **priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

• Diabete e zucchero

Chi ha il diabete deve prestare attenzione a **non consumare frutta insieme ad altri alimenti ad elevato indice glicemico** (es. pasta, pane, pizza, **castagne**, etc.), onde evitare effetti negativi sui livelli di insulina circolante e sui **trigliceridi**. È importante soprattutto moderare il consumo dei frutti più zuccherini come **banane, uva, fichi, cachi, datteri, mandarini**, etc. e introdurre nell'**equilibrata alimentazione** le giuste quantità di mele, pere, arance, albicocche, pesche, fragole e pompelmi. Gli zuccheri (anche in forma di fruttosio) si trovano spesso in grandi quantità nelle bevande, per esempio nei **succhi di frutta**, nei soft drink come cola, aranciata, tè freddi, etc., ma anche nella frutta disidratata, sciroppata, nei canditi, nella mostarda di frutta e in alcune salse: occhio quindi alle quantità!

• Frutta a merenda

La frutta è l'alimento ideale da consumare a **merenda** perché non appesantisce, apporta tanti micronutrienti benefici per l'organismo, aiuta a mantenere attivo il **metabolismo** e favorisce il controllo della fame. A merenda la si può mangiare evitando altri carboidrati come pane, biscotti, etc., preferibilmente accompagnata da alimenti privi di zucchero come il **Grana Padano DOP** (in questo caso parliamo di **lattosio**). Una deliziosa pera e qualche scaglia di Grana Padano DOP forniscono sia i buoni nutrienti della frutta, sia tante **proteine** ad alto valore biologico, minerali come **calcio, zinco, selenio** e vitamine essenziali come la **A**, la **B12** e la **B2**.

RICORDA

I diabetici, così come chiunque desideri seguire un'alimentazione corretta ed equilibrata, **possono e devono mangiare frutta**. L'unica raccomandazione, data la difficoltà a metabolizzare lo zucchero, è che il suo consumo deve essere **moderato e ben distribuito** durante la giornata.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Carolina Poli

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.