

Glicemia alta: quanti e quali zuccheri puoi mangiare?

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Glicemia e glucosio

I **valori di glicemia** che leggiamo nelle analisi di routine determinano **la concentrazione di glucosio (zucchero) che abbiamo nel sangue**.

- Il glucosio è un nutriente vitale per l'organismo, perché è **la nostra fonte principale di energia** ed anche **il carburante del nostro sistema nervoso, cervello** compreso.

Tuttavia, avere la glicemia alta per un lungo periodo di tempo può portare a malattie anche molto gravi, perciò è bene controllare i suoi valori regolarmente.

Cosa comporta avere la glicemia alta?

Innanzitutto, occorre determinare quale valore delle analisi indica la **glicemia alta** (iperglicemia).

Per capire se siamo in presenza di valori glicemici alterati basta un semplice **prelievo di sangue la mattina a digiuno**.

- **Valori di glicemia normali** possono variare **dai 70 ai 110 mg/dl**.
- Se la **glicemia è tra 100 e 125 mg/dl**, si tratta di una condizione chiamata **alterata glicemia a digiuno (IFG)**, che dovrebbe invitare la persona che ne soffre a porre maggior attenzione al suo stile di vita.
- **Valori di glicemia uguali o superiori a 126 mg/dl** sono, secondo l'*American Diabetes Association*, da considerarsi **probabili sintomi di diabete** (patologia caratterizzata dalla presenza di livelli elevati di glucosio nel sangue, che predispone a numerose complicanze cliniche).

Di solito, valori di iperglicemia lievi non destano preoccupazione, in quanto possono tornare alla normalità abbastanza facilmente **con la dieta e l'attività fisica** o, comunque, ritornare alla normalità da soli.

Tuttavia, l'iperglicemia può diventare **pericolosa se il valore è molto elevato o rimane alto a lungo**. In questi casi può aumentare il rischio di sviluppare:

- **malattie cardiovascolari**
- **danni al sistema nervoso** (neuropatie)
- **danni ai reni** (nefropatia diabetica) o **insufficienza renale**
- **danni alla retina** (retinopatia diabetica), che possono anche portare alla cecità.

Quali sono le cause della glicemia alta?

In una persona normale, solitamente, **la glicemia si alza per l'eccessivo consumo di carboidrati o alcool** e, in generale, **l'assunzione eccessiva di cibo rispetto all'energia (calorie) che si consuma effettivamente (bilancio energetico)**. Anche la sedentarietà o un'attività fisica insufficiente non aiutano a migliorare i livelli di glucosio.

Altre cause dell'innalzamento della glicemia possono essere:

- **stati frequenti di stress;**
- **una semplice malattia;**
- **ipertiroidismo;**
- **malattie renali croniche;**
- **pancreatiti;**
- **patologie oncologiche;**
- **malattie dell'apparato endocrino** (fortunatamente rare);
- **disidratazione;**
- **eccessivo consumo di farmaci** steroidei, antidepressivi, diuretici, **TOS** (terapia ormonale sostitutiva), pillola anticoncezionale, litio, fenitoina, aspirina.

Clinicamente, **la causa principale della glicemia alta è il diabete**: non a caso, l'iperglicemia è un criterio per diagnosticare la malattia derivata da un'insufficiente produzione di insulina o una inadeguata azione di questo ormone.

Segni e sintomi della glicemia alta

La glicemia alta (compresa l'iperglicemia) può essere **asintomatica** o manifestarsi con **sintomi specifici**. Spesso non ci si accorge neanche di averla, per questo il diabete si dice sia una **malattia subdola**. Di solito, i sintomi compaiono quando la malattia è ormai presente da anni.

Una grave iperglicemia è caratterizzata da:

- **sensazione di stanchezza;**
- **frequente bisogno di urinare, anche nelle ore notturne;**
- **sete inusuale e abbondante;**
- **perdita di peso improvvisa e immotivata;**
- **vista offuscata;**
- **lenta guarigione delle ferite.**

Dieta per iperglicemia: linee guida generali

La dietoterapia svolge un ruolo fondamentale nel trattamento dell'iperglicemia. **La dieta mediterranea è certamente il regime alimentare migliore per prevenirla** ma, nel caso la glicemia sia già alta, sarebbe bene osservare questi consigli:

1. **Ridurre il consumo di dolci**, di tutte **le preparazioni artigianali, industriali e casalinghe che contengono zuccheri semplici** (glucosio e saccarosio), **sciropi di tutti i tipi, bevande zuccherate - succhi inclusi - e alcoliche**. Preferire l'acqua naturale e i cereali, come pane, pasta o riso, **integrali**.
2. **Ridurre il consumo giornaliero totale di grassi**, evitando carni grasse, insaccati, pasti pronti, patatine fritte, prodotti da forno industriali o artigianali.

3. **Utilizzare metodi di cottura semplici, cioè senza grassi aggiunti:** al vapore, al cartoccio, bollitura, al forno, in umido, alla piastra, in pentola a pressione.
4. Condire le pietanze con **olio extravergine d'oliva** dosato col cucchiaino.
5. Incrementare il consumo di **fibre**, soprattutto quelle idrosolubili, che sono in grado di **rallentare l'assorbimento intestinale dei carboidrati e del colesterolo**.
6. **Preferire cibi a basso indice glicemico**.
7. **Idratarsi correttamente**, bevendo almeno **1,5 litri di acqua al giorno**, comprese tisane o infusi non zuccherati.

Glicemia alta: cibi da evitare

- Zucchero bianco e zucchero di canna per dolcificare le bevande, sostituendolo eventualmente con il dolcificante.
- Marmellata e miele.
- Dolci quali torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, gelati, ghiaccioli.
- Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta.
- Bevande zuccherine e soft drink come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio), anche se riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”.
- Salse contenenti zucchero tipo ketchup.
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine.
- Cibi impanati e fritti, la cui cottura richiede abbondanti quantità di grassi.
- Insaccati.
- Superalcolici.

Glicemia alta: cibi da limitare

- La frutta è un alimento fondamentale per l'apporto di **vitamine, minerali, antiossidanti e fibre** ma, poiché contiene naturalmente zucchero (**fruttosio**), è bene non esagerare con il suo consumo. In particolare, consumare raramente i frutti più zuccherini (**uva, banane, fichi, cachi**) oppure quelli con un più alto indice glicemico, come **melone e anguria**. Privilegiare invece la frutta a basso indice glicemico come **ciliegie, mele, pere, albicocche, pesche, fragole, prugne, arance e pompelmo**. Importante ricordare che il grado di maturazione modifica l'indice glicemico, più la frutta è matura e zuccherina, più sarà alto l'indice glicemico
- **Vino rosso**. E' possibile berne 125 ml a pasto, ma per abbassare la glicemia è meglio berne mezzo bicchiere per l'elevato apporto calorico.
- Le **castagne**, poiché non sono un frutto, **le patate e il mais** perché non sono una verdura. Questi alimenti sono importanti **fonti di amido**, quindi sono dei veri e propri sostituti di pane, pasta e riso. In particolare, **le patate hanno un indice glicemico elevato**, pertanto andrebbero limitati anche i suoi derivati come purè e gnocchi.

Attenzione a **riso brillato, farina di riso, cereali raffinati in genere** (pane bianco comune, fette biscottate e cracker) perché **hanno un elevato indice glicemico**, pertanto, andrebbero consumati in **piccole quantità e non abbinati nello stesso pasto**. Si ricorda che una cottura “al dente” riduce l'indice glicemico, così come consumare la pasta fredda.

Glicemia alta: quali cibi puoi mangiare?

- **Verdura cruda e cotta** da assumere in porzioni abbondanti per l'importante apporto di fibra. In particolare, si consigliano **vegetali a foglie verdi** come lattuga, spinaci o cavoli.
- **Pesce** (fresco o surgelato), non meno di due-tre volte alla settimana.
- Carboidrati complessi quali **pasta, orzo, farro, pane d'orzo, pane di segale, riso parboiled, riso basmati, ecc.** Preferire i **cereali integrali** (pane integrale, fette biscottate integrali, cracker integrali o ai cereali di grano, avena, farro, segale) perché, grazie alla loro composizione, aumentano gli apporti di fibra e **riducono il picco glicemico**.

- **Olio d'oliva**, aggiunto a crudo e con moderazione, 25 g al giorno garantiscono un buon apporto di **vitamina E**. Primi e passati di verdura possono essere conditi con un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato (10 g).
- **Formaggi freschi a basso contenuto di grassi** da consumare un paio di volte alla settimana o, in alternativa, **il formaggio stagionato** come Grana Padano DOP: un secondo da 50 g sostituisce una pietanza di carne o 2 uova e apporta ottime **proteine di alto valore biologico** con i 9 aminoacidi essenziali, **tanto calcio** (la maggiore quantità tra quelli comunemente più consumati), **vitamina B12 e antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**.
- **Carne**, sia rossa che bianca (proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile). Il **pollame** è da consumare **senza pelle** e gli affettati più magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo) **senza grasso visibile**.
- **Legumi** (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) perché sono un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti) e, seppur contengono una piccola quantità di carboidrati, hanno **un indice glicemico basso** e sembrano ridurre il picco glicemico. Si consiglia di consumarli uno o due volte alla settimana.
- **Latte e yogurt scremati o parzialmente scremati**, perché sono alimenti a basso indice glicemico.
- **Acqua**, almeno **1,5 litri al giorno** (preferibilmente acqua oligominerale).
- **Spezie e aromi**. Sono alimenti a basso indice glicemico che aiutano a insaporire le pietanze riducendo il consumo di sale. In particolare, **zafferano e zenzero** sono stati oggetto di studi scientifici per il loro possibili effetti benefici sul diabete.

Glicemia alta: cosa fare

- Pesati ogni settimana e cerca di mantenere il peso con una dieta equilibrata. Se stai cercando di dimagrire, **Calorie & Menu della Salute** può aiutarti in questo percorso. Iscriviti al programma e riceverai, **del tutto gratuitamente, 4 menu personalizzati per le tue calorie giornaliere** ed equilibrati in nutrienti, con tante ricette sane della tradizione mediterranea. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare questa versione della dieta: **latto-ovo-vegetariana L.O.Ve**. In questo programma vegetariano, le proteine e i nutrienti essenziali come vitamina B12 sono assicurati dal consumo di uova, latte e formaggi nutrienti come Grana Padano DOP.
- In caso di sovrappeso od obesità, si raccomanda la riduzione del peso e del “giro vita”, ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Un nutrizionista potrà prescrivere una dieta ipocalorica adatta alla tua condizione.
- Rendere lo stile di vita più attivo (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).
- **Praticare attività fisica** almeno tre volte alla settimana per 150 minuti, ottimali 300, sia di tipo aerobico, sia di rinforzo muscolare (anaerobica). **L'attività fisica costante è il modo più efficace per mantenere sotto controllo la glicemia** e ha benefici effetti sui soggetti affetti da diabete, oltre che essere fondamentale per eliminare il grasso in eccesso e dimagrire correttamente.
- **Leggere le etichette dei prodotti**, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri. Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti “senza zucchero”, in quanto sono spesso ricchi di grassi e di conseguenza ipercalorici.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio.

medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Leggi anche

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Sheehan JP. “Fasting hyperglycemia: etiology, diagnosis, and treatment.” Diabetes Technol Ther. 2004 Aug;6\(4\):525-33.](#)
- [Neves JS, Newman C, Bostrom JA, Buysschaert M, Newman JD, Medina JL, Goldberg JJ, Bergman M. “Management of dyslipidemia and atherosclerotic cardiovascular risk in prediabetes.” Diabetes Res Clin Pract. 2022 Jul 3;190:109980.](#)

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.