



## Alimentazione e diabete, 5 ingredienti chiave per la dieta sana

### Descrizione

(Adnkronos) â??

Una cinquina di cibi per contrastare il diabete o per allontanare il rischio di malattia. L'â??alimentazione e le scelte a tavola sono elementi chiave per il controllo della glicemia e del livello di glucosio nel sangue. Una dieta che tenga conto dei pericoli legati al diabete comporta effetti positivi riducendo i rischi e le complicanze connesse a patologie del cuore, ipertensione, ictus.

Il tema Ã? sotto i riflettori in particolare negli Stati Uniti, dove oltre 30 milioni di persone soffrono di diabete. La American Diabetes Association da anni evidenzia che le scelte a tavola ricoprono un ruolo determinante nel contrasto alla malattia e dal proprio sito indica alimenti â??superstarâ?? per le loro caratteristiche.

La ADA consiglia il consumo di verdure non amidacee, che nel piatto ideale potrebbero arrivare ad occupare metÃ dello spazio disponibile. L'â??elenco comprende broccoli, spinaci, cetrioli, zucchine e peperoni. Tutti vegetali ricchi di vitamine e minerali come le vitamine A, C, K e folati. Apportano ferro, calcio e potassio all'â??organismo. Questi alimenti sono poveri di calorie e carboidrati.

Il menÃ¹ dovrebbe comprendere legumi, definiti dall'â??ADA â??superstar delle proteine â??â??vegetaliâ?• perchÃ© sono ricchi di fibre, folati, potassio, ferro e zinco. SÃ¬ ai fagioli in tutte le varietà : rossi, bianchi o neri. Promossi anche ceci, piselli e lenticchie, che offrono tutti una serie di benefici grazie ai loro nutrienti.

Secondo gli studi, 120 grammi di questi alimenti forniscono la stessa quantitÃ di proteine â??â??di 30 grammi di carne, senza grassi saturi.

Il menù<sup>1</sup> deve comprendere pesce per il contributo in termini di omega-3 che sono in grado di ridurre il rischio di malattie cardiache e infiammazioni. I pesci ricchi di questi grassi sani sono talvolta definiti "pesci grassi". In questo gruppo spicca il salmone -evidenzia l'ADA-. Altri pesci ricchi di omega-3 sono l'aringa, la sardina, lo sgombero, la trota e il tonno. Il consiglio è "mangiare pesce grasso almeno due volte a settimana per trarne i benefici nutrizionali".

Si ritiene che 30 grammi di frutta secca possano apportare grandi quantità di grassi sani, magnesio e fibre. Anche alcuni tipi di frutta secca in particolare le noci sono una buona fonte di acidi grassi omega-3.

Capitolo frutta: secondo l'ADA sono due le voci da privilegiare. I frutti di bosco, naturalmente dolci, sono considerati un'ottima opzione per un piano alimentare per diabetici: sono ricchi di antiossidanti, vitamine C e K, manganese, potassio e fibre.

Ok agli agrumi, che contengono anche fibre, folati e potassio. Tra pompelmi, arance e limoni (utilizzati per arricchire pietanze), meglio i frutti interi rispetto ai succhi.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### **Categoria**

1. Comunicati

### **Tag**

1. Ultimora

### **Data di creazione**

Novembre 20, 2025

### **Autore**

redazione

*default watermark*