



Diabete, cosa mangiare e cosa evitare a tavola: i cibi promossi e bocciati

## Descrizione

(Adnkronos) -

Per le persone malate di diabete, l'alimentazione è cruciale. La scelta dei cibi e delle bevande è determinante per gestire la glicemia e mantenendo sotto controllo il livello di glucosio nel sangue. Una dieta elaborata in maniera accurata, come evidenzia Humanitas, consente di prevenire complicanze come malattie cardiache, ipertensione, ictus oltre a permettere di controllare il livello di grassi nel sangue e evitare l'aumento del peso.

Secondo le linee indicate da Humanitas, una dieta per il diabete si basa sul consumo di tre pasti al giorno e due spuntini a orari regolari. Tale programma consente di usare meglio l'insulina che il corpo produce o riceve attraverso un farmaco. Diventa più semplice mantenere la glicemia costante.

Ovviamente, le indicazioni di un nutrizionista permettono di pianificare un'alimentazione equilibrata che tenga conto di gusti, stile di vita, abitudini e attività fisica.

Riflettori puntati sui carboidrati sani. Nel processo della digestione, gli zuccheri (carboidrati semplici) e gli amidi (carboidrati complessi) si scompongono in glucosio nel sangue per essere assorbiti. Nella categoria dei carboidrati sani rientrano frutta, verdura, cereali integrali, legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci), latticini a basso contenuto di grassi, come latte e yogurt. È opportuno evitare i carboidrati meno salutari, come dolci da forno o bevande zuccherate.

Sarà anche agli alimenti ricchi di fibre, che rallentano l'assorbimento intestinale degli zuccheri, di conseguenza aiutano a controllare la glicemia. Consigliata quindi, oltre a frutta e verdure, anche la frutta secca.

Menzione speciale anche per il pesce: salmone, sgombro e sardine sono ricchi di acidi grassi omega-3, che possono prevenire le malattie cardiache. No, invece, al pesce fritto e al pesce con alti livelli di mercurio, come lo sgombro reale o il tonno.

---

Non tutti i grassi sono nemici. Gli alimenti contenenti grassi monoinsaturi e polinsaturi possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo. Sì, con moderazione, all'olio extravergine di oliva, all'olio di semi di lino, all'avocado.

E' noto che il diabete aumenti il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Alcuni cibi, quindi, sono da considerare nemici a livello cardiaco. Non bisogna eccedere con i consumi di latticini ad alto contenuto di grassi, burro e proteine animali. Semaforo rosso per snack confezionati.

La gestione del colesterolo implica un consumo moderato di latticini ad alto contenuto di grassi e proteine animali, tuorli d'uovo, fegato e altre frattaglie. Moderazione anche nell'assunzione di sale, che rischia di avere effetti anche sulla pressione.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web-Info)

#### Categoria

1. Comunicati

#### Tag

1. Ultimora

#### Data di creazione

Novembre 4, 2025

#### Autore

redazione