Caldo, diabetologo: â??No alla tentazione delle bevande zuccherate, troppe calorieâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Con il caldo improvviso che ha investito la Penisola, la voglia di rinfrescarsi con una bibita ghiacciata durante la giornata Ã¨ diffusa. Ma, soprattutto se si ha qualche chilo di troppo o problemi di glicemia, la scelta non Ã¨ tra le piÃ¹ salutari. â??Quando si ha sete, meglio non cadere nella tentazione delle bevande zuccherate. Lâ??idratazione Ã¨ fondamentale, soprattutto con le temperature elevate e soprattutto per le persone di etÃ piÃ¹ avanzate che sono a rischio di disidratazione. Ma per idratarsi serve lâ??acqua. Le varie bibite apportano calorie in eccesso che sono potenzialmente dannose per quanto riguarda il controllo del peso e del diabete. E possono essere particolarmente dannose per le persone obeseâ?•. CosÃ¬ il presidente nazionale dellâ??Associazione medici diabetologi (Amd), Salvatore De Cosmo, a margine di â??Parola alla medicinaâ??, format audiovisivo della Fism (Federazione societÃ medico-scientifiche italiane), di cui Adnkronos Ã¨ media partner.

Limitare il consumo di bibite non Ã¨ un consiglio solo per chi ha problemi con la bilancia o con la glicemia: â??Eâ?? utile â?? precisa De Cosmo â?? anche nelle persone che non hanno il diabete e che non sono obese, perchÃ© queste bevande rappresentano una delle principali fonti di introito calorico e quindi di rischio di sviluppare diabete e obesitÃ â?•, evidenza lâ??esperto ricordando che â??obesitÃ e diabete di tipo 2 vanno â??a braccettoâ??, nel senso che il peso eccessivo Ã¨ il fattore predittivo piÃ¹ potente di sviluppare la malattia. Quindi bevande zuccherine, seppure in questo periodo sono molto â??invitantiâ??, vanno sicuramente limitate in generaleâ?•. E serve fare attenzione anche alle calorie â??nascosteâ??, per esempio negli integratori utilizzati per aumentare lâ??energia in queste giornate calde. â??Bisogna conoscere le composizioni e valutare il contenuto di zucchero, che va considerato poi nellâ??introito calorico giornalieroâ?•, conclude.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Maggio 29, 2026
Autore
redazione

default watermark