



Diabete e alimentazione: ecco la "positive nutrition" per una dieta non punitiva

Descrizione

(Adnkronos) Per i quasi 4 milioni di italiani con diabete il rapporto con l'alimentazione può essere complicato. Un aiuto per gestire la prevenzione e la patologia limitando lo stress arriva dalla cosiddetta "positive nutrition", ovvero la valorizzazione degli aspetti positivi del cibo. Anche da un punto di vista psicologico seguire stili alimentari specifici può essere complicato. La positive nutrition può essere quindi un supporto, soprattutto nel caso del diabete, in quanto promuove equilibrio e benessere senza rinunce, spiega Luca Piretta, medico gastroenterologo, nutrizionista e docente all'Università Campus Biomedico di Roma che, in occasione della Giornata mondiale del diabete, che si celebra oggi, propone, insieme all'Unione italiana food- Gruppo edulcoranti, sui consigli per una corretta gestione di questa patologia.

Gli edulcoranti continua Piretta possono essere un valido strumento, perché offrono, nell'ambito di una dieta equilibrata e variegata, la possibilità di concedersi il piacere del dolce senza compromettere i livelli di zuccheri semplici che non devono superare il 15% del fabbisogno energetico totale giornaliero. Seguendo il criterio della positive nutrition, la voglia di dolce non va punita. Di fatto è una risposta naturale del nostro organismo ed ha un effetto edonistico nello stimolare aree cerebrali del piacere e della gratificazione. Il problema è l'assunzione eccessiva di zuccheri semplici, mentre eliminare completamente il dolce o considerarlo un nemico può generare frustrazione. Per questo va gestita con equilibrio e in modo consapevole, anche con l'aiuto dei dolcificanti e soprattutto nel caso del diabete. Va chiarito che non è la voglia di dolce in sé a determinare la malattia: anche chi consuma dolci con moderazione può essere a rischio se altri fattori, come l'eccesso di peso, la sedentarietà o un'alimentazione squilibrata, interferiscono con il metabolismo.

Ma ecco i 5 consigli pratici messi a punto da Piretta per conciliare salute e gusto, anche con l'uso di dolcificanti:

- 1) Assecondare la voglia di dolce con moderazione. È possibile soddisfare questo desiderio adottando criteri equilibrati che non compromettano la salute. Impariamo a moderare le dosi e la frequenza, anche su consiglio del medico. In questo senso, gli edulcoranti possono rappresentare uno strumento utile, sostituendo parte degli zuccheri semplici e permettendo di gustare alimenti e bevande dolci senza alterare i livelli di glicemia e senza rinunciare alla gratificazione e alla piacevolezza del gusto:
- 2) Non saltare i pasti, ma anzi distribuirli nell'arco della giornata. La pianificazione dei pasti aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e a rispettare i ritmi circadiani, fondamentali soprattutto per chi convive con il diabete. Fare colazione, pranzo e cena regolari, con spuntini nutrienti tra i pasti principali, contribuisce a evitare picchi glicemici e favorisce un equilibrio energetico costante.
- 3) Distrarsi con attività fisica regolare. Combinare esercizi aerobici, come camminata veloce, corsa, nuoto o ciclismo, con attività di resistenza, come pesi o elastici, aiuta a distrarsi e favorisce l'assorbimento del glucosio da parte dei muscoli, riducendo l'insulino-resistenza e supportando il controllo del peso corporeo. Anche attività relativamente più blande, come yoga, ginnastica o aerobica in acqua, sono valide alternative per chi inizia a praticare sport o ha limitazioni fisiche. È importante muoversi con costanza, integrando attività fisica nella routine quotidiana.
- 4) Approcciarsi in modo positivo all'alimentazione. Privilegiare alimenti nutrienti e gustosi permette di conciliare salute e piacere. Varie verdure, cereali integrali, proteine magre e grassi insaturi supportano il metabolismo e la salute del microbiota intestinale, contribuendo al benessere generale.
- 5) Controllare i livelli di glucosio. Monitorare regolarmente la glicemia consente di verificare l'impatto delle scelte alimentari e dell'attività fisica, permettendo di aggiustare la strategia nutrizionale in maniera personalizzata. Questo approccio aiuta a prevenire picchi o cali e sostiene una gestione efficace del diabete giorno dopo giorno.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 15, 2025

Autore

redazione