

DI SEGUITO ALCUNE FAKE NEWS SUL DIABETE, nell'articolo troverai gli approfondimenti!

1. Chi ha il diabete deve seguire la “dieta del diabetico”.
2. E' consigliabile acquistare “prodotti per diabetici” in farmacia.
3. I dolcificanti si possono consumare liberamente.
4. Aspartame e saccarina sono cancerogeni.
5. Gli integratori di vitamine e sali minerali sono utili al soggetto con diabete.
6. I prodotti senza glutine aiutano anche nel controllo glicemico.
7. Il diabete limita la vita sociale.
8. E' preferibile mangiare crackers, fette biscottate o gallette al posto del pane.
9. Le patate sono dei vegetali, dunque sono un contorno.
10. Piselli e fave essendo verdi devono essere considerati dei contorni.
11. Il vino è vietato? e la birra?
12. I dolci sono velenosi, al limite si può mangiare un ghiacciolo perché “è tutta acqua”!
13. Posso fare gli spuntini metà mattina e metà pomeriggio?

**Se hai dubbi è importante rivolgersi ai professionisti del settore.
Leggi l'articolo che abbiamo dedicato al Diabete!**

FAKE NEWS DIABETE

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Il nostro contributo... Sfatiamo le più famose fake news su diabete e alimentazione!

1. Chi ha il diabete deve seguire la “dieta del diabetico”

Falso! Non esiste una dieta specifica per il soggetto con diabete. Si tratta di seguire una dieta varia e bilanciata. Quindi non regole restrittive ma comportamenti salutari, sostenibili nel tempo. Può essere importante il supporto del dietista per personalizzare l'apporto calorico e di nutrienti tenendo conto delle caratteristiche personali, della terapia farmacologica e dei target glicemici.

2. E' consigliabile acquistare “prodotti per diabetici” in farmacia (biscotti, pasta, marmellate senza zucchero etc...)

Falso! Non ci sono evidenze per raccomandare l'uso di prodotti specifici. Anzi, questo a volte, può portare ad atteggiamenti diseducativi in quanto, con la scusa di essere alimenti concessi, si è portati ad eccederne in quantità. È importante considerare che molto spesso questi prodotti seppur poveri di zuccheri semplici, sono ricchi in grassi oppure conservanti e additivi.

3. DOLCIFICANTI si possono consumare liberamente

Falso! I dolcificanti acalorici, sono sicuri quando consumati in quantità giornaliere moderate ma studi a lungo termine hanno dimostrato che il loro utilizzo, seppur non avendo effetti sulla glicemia, può incidere sulle abitudini alimentari dei soggetti. Possono portare ad una maggiore ricerca di alimenti tradizionali ricchi di calorie e grassi durante la giornata. Il consumo a lungo termine va disincentivato perchè assolutamente non vincente né per il mantenimento del peso né per il controllo glicemico.

4. DOLCIFICANTI Aspartame & saccarina sono cancerogene

Falso! L'aspartame (E 951) e la saccarina (E954) sono edulcoranti artificiali a basso contenuto calorico. L' Agenzia Europea per la Sicurezza alimentare (EFSA) ne ha autorizzato l'uso come additivi alimentari in diversi prodotti alimentari e come edulcoranti da tavola ed è in corso un nuovo aggiornamento in virtù di ulteriori studi effettuati. Allo stato attuale queste sostanze sono state riconosciute come sicure se utilizzate entro le dosi massime (aspartame 40 mg/Kg e saccarina, 2,5 mg/Kg di peso corporeo). Il loro uso viene comunque sconsigliato sia per l'azione diseducativa legata all' abitudine al sapore dolce, che per l'azione negativa sulla flora intestinale. Inoltre a lungo termine, la loro azione sul mantenimento del peso è controversa.

5. Gli integratori di vitamine & sali minerali sono utili al soggetto con diabete

Falso! Nel soggetto con diabete come nel soggetto privo di patologie deve essere incoraggiato l'uso di cibi naturalmente ricchi di antiossidanti, microelementi e altre vitamine come frutta e verdura. Deve essere prevista la supplementazione solo in caso di necessità valutando eventuali rischi o carenze conclamate.

6. I prodotti senza glutine aiutano anche nel controllo glicemico

Falso! Non esiste alcuna indicazione per l'utilizzo di prodotti senza glutine in assenza di diagnosi di celiachia, gluten sensitivity o comunque senza una diagnosi o indicazione medica.

7. Il diabete limita la vita sociale

Falso! **Avere il diabete non limita la vita sociale.** Chi soffre di diabete, molto spesso, evita di mangiare fuori e si rassegna a una cena intima a casa. Questo non solo è sbagliato perché compromette la vita sociale, ma può anche portare, alla lunga, a una cattiva accettazione della malattia e a una conseguente depressione. La persona con diabete deve seguire un sano stile di vita come consigliato a tutta la popolazione, senza dimenticare il piacere del gusto, che a tavola diventa convivialità e partecipazione. E le cene fuori casa? **tutti i ristoranti oggi offrono un menù sufficientemente variegato** da poter consentire una scelta compatibile con le proprie esigenze.

8. E' preferibile mangiare crackers, fette biscottate o gallette al posto del pane

Falso! I prodotti da forno spesso per i processi di produzione, hanno una maggiore impatto sulla glicemia oltre ad essere più ricchi in sale e grassi. Si consiglia pane, meglio se fatto con farina integrale o tipo 1, senza sale.

9. Le patate sono dei vegetali, dunque sono un contorno

Falso! Le patate sono dei vegetali ma per il loro apporto di carboidrati e il loro indice glicemico non possono essere considerate un contorno. Devono essere considerate sostituti di pane e pasta ed è importante considerare il loro impatto sulla glicemia postprandiale.

10. Piselli e fave essendo verdi devono essere considerati dei contorni

Falso! Piselli e fave sono legumi! I legumi freschi o surgelati contengono un quantitativo di carboidrati di poco superiori alle verdure ma va considerato il maggior apporto proteico rispetto a queste ultime. Un discorso a parte va fatto per i legumi secchi, che oltre alla quota proteica contengono una quota importante di carboidrati ,che deve essere considerata nel computo totale del pasto.

11. Il vino è vietato? e la birra?

Una introduzione moderata di alcol fino a 10 g/die nelle donne (una porzione) e 20 g/die negli uomini (due porzioni) non ha effetti sulla glicemia ed è accettabile nel soggetto che desidera bere alcolici. Il vino da tavola , bianco o rosso non contiene carboidrati mentre birra, liquori ed aperitivi alcolici si. I carboidrati contenuti nelle bevande alcoliche, possono avere un impatto importante sulla glicemia.

mia e insieme all'alcol possono essere causa di ipoglicemie anche ritardate questo è vero sia per il vino che per la birra! Quindi, chi non è abituato a consumare bevande alcoliche è bene che continui ad essere astemio, in quanto il suo consumo non è esente da rischi; chi invece è abituato, è bene che si limiti alle dosi indicate.

12. I dolci sono velenosi, al limite si può mangiare un ghiacciolo perchè “è tutta acqua”!

Falso! I dolci non costituiscono un alimento vietato o pericoloso. I dolci apportano molti nutrienti e secondo la loro composizione hanno un impatto diverso sulla glicemia anche in funzione al momento della giornata nel quale vengono assunti. Preferibile assumerli in un pasto completo contenente fibre. Attenzione invece ai ghiaccioli che sono una miscela di acqua e zucchero!

13. Posso fare gli spuntini metà mattina e metà pomeriggio?

La risposta corretta è: dipende! Dipende dalla terapia farmacologica, le abitudini di vita e il controllo glicemico giornaliero. È comunque fondamentale che la terapia venga modulata sulle esigenze del soggetto con diabete e dei propri fabbisogni. In caso di terapia insulinica, lo spuntino può essere assunto aggiustando le dosi di insulina, in altri casi, ad esempio l'attività fisica potrebbe aiutare a ridurre l'effetto di un eventuale snack concordato con il dietista!

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE 2018- CREA

STANDARD ITALIANI PER LA CURA DEL DIABETE MELLITO 2018. AMD SID -TERAPIA MEDICA NUTRIZIONALE

ADA STANDARDS OF MEDICAL CARE IN DIABETES 2021

<https://www.nutrimi.it/news/falsi-miti/>

<https://www.issalute.it/>

<https://www.gidm.it/>

<https://www.siditalia.it/divulgazione/alimentazione-e-diabete>

<https://www.efsa.europa.eu/it/topics/topic/sweeteners>

<https://www.diabete.com/>