

Quale frutta mangiare con il diabete ?



Il diabete Ã¨ una condizione che influisce sulla nostra vita di tutti i giorni ¹ al momento che per la sua gestione ci impone, oltre che lâ€™assunzione quotidiana di farmaci sotto prescrizione medica, il dover adottare un modello di vita assolutamente salutare, basato sullâ€™attivitÃ fisica, su una **corretta alimentazione e la lotta allo stress**.

Innanzitutto la [pratica dello sport](#), in particolare di tipo [aerobico](#) come per esempio il nuoto, la corsa o il tennis, aiuta il nostro organismo nei suoi meccanismi di autoregolazione. Anche se talvolta non Ã¨ possibile impegnarci in vere e proprie attivitÃ sportive, Ã¨ fondamentale effettuare lo stesso unâ€™adeguata attivitÃ fisica, come puÃ² essere anche semplicemente una camminata, praticata quotidianamente ¹.

Ma certamente, per una corretta gestione un ruolo primario Ã¨ rivestito dallâ€™[alimentazione](#), che deve essere adatta per la nostra condizione ².

Una corretta alimentazione, tuttavia, non comporta necessariamente una dieta ferrea; anzi vedremo insieme come, con accortezza e intelligenza, possiamo comunque soddisfare i nostri soliti gusti.

La frutta gioca un ruolo fondamentale nell'alimentazione

La frutta deve essere assunta con regolaritÃ , anche lontano dai pasti se possibile.

Un consiglio importante Ã¨ di **alternare i diversi tipi di frutta**, scegliendo sempre quella di stagione, al fine di poter ottenere il massimo del risultato sia in fatto di nutrienti che di gusto.

Sappiamo giÃ che con il diabete si ha un aumento dei [livelli di zucchero nel sangue](#), quindi Ã¨ necessario che la nostra alimentazione si focalizzi sul tenere sotto stretto controllo lâ€™assunzione di zuccheri, in ogni loro forma: con il diabete [mellito 1](#) nel nostro organismo, al tempo stesso, si accresce la [dipendenza dall'insulina](#), che il pancreas non Ã¨ in grado di produrre e che va introdotta nel circolo sanguigno, mentre nel [mellito 2](#) o nel [gestazionale](#) i tessuti del nostro corpo non riescono piÃ¹ a rispondere all'azione dell'insulina ¹.

Ti starai domandando quale [frutta](#) troviamo a nostra disposizione nei vari periodi dellâ€™anno? Ogni

stagione offre diverse varietà per gusto e colore, che puoi scoprire con noi.

Il carrello della nostra spesa quotidiana potrà, quindi, riempirsi con **meravigliosa frutta in un tripudio di colori**, dal rosso al giallo, all'arancio, al verde.

Sarà opportuno tuttavia prestare attenzione alla quantità e alla frequenza nella consumazione.

Per questo motivo a bene aver presente le proprietà dei diversi frutti al fine di non lasciar prevalere la gola.

Quale frutta scegliere?



FRAGOLE

Regine dell'estate che ci allietano con il loro colore rosso e il loro inconfondibile profumo, contengono soltanto 5 grammi di zuccheri per 100 grammi di prodotto ³.

Le proprietà della fragola sono ottime, perché supportano il miglioramento della sensibilità dell'organismo all'insulina, depurano fegato e intestino e sono un ottimo rimedio per problemi come la gastrite, oltre che **un valido antiossidante contro l'invecchiamento cellulare** ⁴.

Attenzione però: l'abuso o il consumo di grandi quantità possono favorire la formazione di calcoli renali o biliari.

ARANCE e LIMONI

Portatori dei colori dell'arancio e del giallo, gli agrumi sono i cereali della tavola del diabetico, specialmente per chi ha il tipo **Mellito 2**.

Rappresentano uno dei più validi supporti contro l'obesità, la gotta e l'ipertensione.

Questi agrumi, facenti parte del genere Citrus, sono fonti naturali di acidi organici, ma possiedono molte altre proprietà nutrizionali, grazie al contenuto di vitamine e sostanze antiossidanti

Le Arance possono essere un'ottima soluzione per lo spuntino di metà mattina e per la merenda, grazie al loro buon carico di vitamina C.

MIRTILLI

Sono i nostri amici nel frigorifero! Dal bel colore blu, hanno un basso contenuto di zuccheri esattamente come le fragole, di cui abbiamo parlato prima. Il loro consumo regolare, così come l'assunzione del loro succo, supporta la regolazione dei livelli di zucchero nel sangue, fornendo allo stesso tempo un **valido contributo al sistema cardiovascolare**.

ANGURIA

Contiene circa 4 grammi di zuccheri per 100 grammi di prodotto (in media 3,7 grammi)³, una minima quantità che anche chi ha il diabete può assumere. **Tuttavia sarebbe bene non superare la quantità di 300 grammi la settimana**, sempre lontano dai pasti e suddivisa in diverse porzioni in giorni diversi, al fine di non gravare troppo sull'organismo nella gestione degli zuccheri in ingresso⁴.

MELONE

Rappresenta un buon aiuto per regolare il metabolismo dell'insulina, ormone che riduce i picchi di glucosio nel sangue.

Il suo contenuto di zuccheri corrisponde a 7,4 grammi su 100 grammi di prodotto³, per cui deve essere assunto con moderazione. È portatore generoso di potassio, vitamine e in generale di sali minerali. **Ha anche un ottimo effetto sullo stress ossidativo.**

CILIEGIE

Contengono antociani, che sono tra i più importanti gruppi di pigmenti presenti nei vegetali, noti anche per la loro capacità di ridurre la glicemia, aumentando in alcuni casi la produzione di insulina anche del 50%. **Oltre che nel diabete, sono utili nella prevenzione di molte altre condizioni, come i disturbi cardiovascolari.**

Le ciliegie hanno un [indice glicemico](#) di 22, uno dei punteggi più bassi di qualsiasi frutto. Una mezza tazza di ciliegie fresche, essiccate, congelate o in scatola da considerarsi «una buona porzione».

PRUGNE nere

Gli effetti nel trattamento del diabete sono stati studiati dai ricercatori del Father Muller Medical College in India.

La presenza di antociani, acido ellagico e tannini idrolizzabili, ne fanno un frutto benefico per le persone con il diabete.

Infatti, il frutto, le foglie e i semi del susino nero, se inseriti in una dieta equilibrata, possono essere di supporto nel controllo del livello di zucchero nel sangue⁵.

Anche in questo caso, una «buona porzione» è costituita da mezza tazza di prugne nere al giorno.

GUAVA

Anche se poco nota, la guava Ã un frutto esotico, ricco di vitamina C e potassio, e ha anche unâ€™alta concentrazione di licopene, potente antiossidante, oltre che unâ€™alta concentrazione di fibre alimentari.



Tutti questi nutrienti sono utili per la gestione dei livelli di zucchero nel sangue. Si puÃ² mangiare un frutto intero al giorno, tagliato a fette senza la buccia, o bere un piccolo bicchiere di succo di guava.

Le persone inclini a sviluppare il diabete possono trovare un alleato nella prevenzione bevendo tÃ alle foglie di guava una volta al giorno.

La coltivazione della guava viene effettuata anche allâ€™interno del territorio italiano, in particolar modo in tutte quelle aree in cui si coltivano gli agrumi, come ad esempio la regione Sicilia.

KIWI

Per questo frutto, alcuni studi hanno evidenziato una correlazione tra il suo consumo ed un miglior controllo dei livelli di zucchero nel sangue.

Contiene vitamina C, E e A, flavonoidi, potassio e elevate quantitÃ di beta-carotene che proteggono dai radicali liberi e migliorano la salute generale.

Inoltre, il kiwi Ã ricco di fibre e povero di carboidrati: questo aiuta nella gestione della glicemia e a ridurre il colesterolo.

Il suo indice glicemico varia da 47 a 58. Mangiare un kiwi al giorno puÃ² aiutare, anche in questo caso, a controllare i livelli di glucosio nel sangue.

MELE

Spesso presenti nelle nostre tavole, sono ricche di fibre solubili, vitamina C e antiossidanti.

Inoltre, le mele contengono pectina che contribuisce allâ€™eliminazione di scorie nocive per il nostro organismo e sembrerebbero in grado di **ridurre il fabbisogno di insulina dei diabetici fino al 35%. Il loro indice glicemico Ã compreso tra 30 e 50.**

Le mele aiutano anche a prevenire attacchi di cuore, ridurre il rischio di tumore e prevenire le malattie

degli occhi, in particolar modo tra le persone con il diabete. Ti consigliamo il consumo di una mela piccola o media al giorno, se Ã il tuo frutto preferito.

AVOCADO

Un altro frutto tropicale che, grazie al suo elevato contenuto di fibre e al suo contenuto di grassi monoinsaturi, aiuta a stabilizzare la glicemia ².

Secondo prestigiose accademie di nutrizione e dietetica, i grassi monoinsaturi possono migliorare anche la salute del cuore. Questo Ã importante perchÃ© le persone con diabete possono avere un rischio piÃ¹ elevato di incorrere ictus e malattie cardiache.

Inoltre, lâ€™avocado contiene una buona quantitÃ di potassio, che aiuta nella prevenzione della neuropatia diabetica. Ã possibile includere lâ€™avocado in insalate e panini o fare un condimento con la sua purea, un poâ€™ di succo di limone, aglio ed olio dâ€™oliva ².

PERE

Sono ricche di fibre e vitamine A, B1, B2, C ed E che aiutano a ridurre il colesterolo, rafforzare il sistema immunitario e migliorare la salute dellâ€™apparato digerente, oltre a regolare i livelli di zucchero nel sangue. Le pere sono frutti a ridotto contenuto di calorie e carboidrati e, difatti, hanno un indice glicemico di 38, considerato basso.

Le pere sono particolarmente benefiche per le persone che hanno il diabete di tipo 2 perchÃ© aiutano a migliorare la sensibilitÃ allâ€™insulina. **Una pera piccola o media come dessert o come snack dolce Ã da considerarsi una buona porzione.**

POMPELMO

Eâ€™ ricco di fibra solubile e vitamina C ed ha un indice glicemico inferiore a 25. Contiene naringenina che aumenta la sensibilitÃ del corpo allâ€™insulina e aiuta anche a mantenere un peso normale.

Un mezzo pompelmo al giorno puÃ² aiutare a controllare il livello di zucchero nel sangue. Mangiare il frutto, invece di bere il succo, offre maggiori benefici poichÃ© permette di assumere maggiori nutrienti.

Se hai letto lâ€™articolo fin qui, ora saprai certamente che Fragole, Arance, Limoni, Mirtilli, Angurie, Meloni, Ciliegie, Prugne, Guava, Kiwi, Mele, Avocado, Pere e Pompelmi non dovrebbero pertanto mai mancare sulla nostra tavola!

FONTE: <https://www.angolodeldiabetico.it>

Scarica : - [»» PDF:](#)
