



Contro il diabete? Meglio la “dieta del contadino”: olio pesce e fibre

Promossi a pieni voti olio di oliva, pesce e fibre. Bocciati senza appello burro, troppa carne rossa e anche il tanto dibattuto olio di palma. Contro il diabete vince dunque la “dieta del contadino”, ovvero la dieta mediterranea. A confermarlo, come dimostra anche uno studio italiano presentato al Congresso dell'Associazione europea per lo studio del diabete (Easd), è il presidente della Società italiana di diabetologia (Sid), Giorgio Sesti. Lo studio Sid presentato al Congresso, rileva Sesti, «dimostra appunto gli effetti riparatori della dieta mediterranea sui vasi sanguigni, con un conseguente effetto preventivo di complicanze cardiovascolari nei diabetici». Ma quali sono dunque i cibi da privilegiare e perché? Innanzitutto, spiega Sesti, «il re della dieta mediterranea, ovvero l'olio di oliva, che ha specifici effetti benefici sui vasi sanguigni e stimola un processo di protezione dall'arteriosclerosi». Il diabetico dovrebbe inoltre fare largo uso di fibre, quindi legumi, ortaggi e insalate: «Le fibre - spiega - hanno un duplice effetto. Da un lato rallentano l'assorbimento degli zuccheri semplici, contenuti ad esempio in dolci, pasta e pane, e dall'altro rallentano l'assorbimento dei grassi con un effetto anticolesterolo». Per questo, il consiglio è di consumarle anche prima del pranzo. Promosso anche il pesce azzurro e preziosi nella dieta del diabetico sono pure i polifenoli, molecole che aiutano a controllare la glicemia: sono contenuti ad esempio nella buccia della mela, nel the verde ma anche in alcuni componenti del caffè, un cui «consumo moderato - afferma Sesti - ha dunque un effetto protettivo sui diabetici».

Fonte: Secolo d'Italia