

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Diabetici, mangiare tutto ma nelle giuste quantità

Redazione · Friday, May 12th, 2017

Mangiare tutto ma nelle giuste quantità: questo il consiglio principale trasmesso ai corsi Tigros di Buguggiate durante il corso dedicato ai diabetici. A parlarne Alessandro Salvatoni, Professore Associato di Pediatria all'Università degli Studi dell'Insubria, insieme alla dottoreassa Elisa Nebuloni, dietista specializzata in scienze degli alimenti e della nutrizione umana e allo chef Francesco Testa del ristorante La Tana dell'Orso (Mustonate). A partecipare anche l'Associazione Diabetici Uniti Varese. Il diabete è una condizione determinata dalla mancanza di insulina o dal malfunzionamento della stessa, come nel caso del diabete di tipo 2, che matura oggi anche in adolescenza, soprattutto nei ragazzi in sovrappeso.

 Tre le ricette presentate, partendo da un piatto di **verdura disidratata, senza olio nè sale, in forno a 100 gradi**: lattuga, fiori di zucca, insalata rossa, verza, valeriana, songino, rucola, asparago e scarola. Un'insalata primaverile dove a prevalere è la sensazione di croccantezza: le verdure sono state adagiate, una volta pronte, su una crema di barbabietola.

«La verdura, importante per i diabetici – ha sottolineato la dott.ssa Nebuloni –, per l'assorbimento rapido dello zucchero dall'intestino. Ad ogni pasto deve essere presente la fibra (la barbabietola ne è molto ricca), che rallenta l'assorbimento dei carboidrati. Bisognerebbe mangiare sia verdura sia legumi da abbinare al pesce o alla pasta. La verdura inoltre sarebbe meglio mangiarla di stagione e cruda, perché i sali minerali e le vitamine vengono conservate bene e danno più senso di sazietà».

Perché nella piramide alimentare alla base c'è pasta e pane? *«Il motivo sta nel fatto che questi alimenti saziano e ci tengono sazi per tanto – ha commentato Salvatoni –, ecco perché ne dobbiamo assumere per il 60%. Alcuni di questi alimenti, se consumati in quantitativo adeguato e insieme alle verdure, vanno benissimo per i diabetici».*



Il secondo piatto elaborato dallo chef testa è stato il **totano ripieno di cous cous e verdure con gamberi e spinacini all'olio extravergine di oliva**: innanzitutto per la preparazione vanno puliti i calamari dalle interiora, staccando il ciuffetto e tritandolo con i gamberetti precedentemente sgusciati. Cuocere poi e sgranare il cous cous, unirvi il trito di pesce, le carote e le zucchine tagliate a cubetti e saltate con l'olio. Il composto servirà a riempire i calamari (non troppo perché altrimenti rischia di scoppiare), da avvolgere poi in una pellicola, prima di cuocerli per 5/6 minuti,

scolarli, toglierli dalla pellicola e inciderli sul dorso. Saltare in una padella gli spinaci freschi per pochi secondi, i quali andranno messi sul piatto per adargiarvi sopra il totano. *«Il pesce è meglio mangiarlo cotto – il consiglio degli esperti -, ma se pesce è fresco e conservato bene non dà pericoli. L'importante è ricordarsi di mangiarlo».*

Terza ricette presentata il **Culì di pomodorini con fiori di zucca ripieni**, un piatto da usare come antipasto. [Clicca qui per vedere la ricetta completa.](#)

Non bisogna infine dimenticarsi del dolce, mangiandolo magari a fine pasto quando si è sazi e non si tende ad esagerare.

Diverse le domande rivolte agli esperti intervenuti al Tigros come per esempio i vantaggi di preferire il pane integrale, il quale contiene più fibre, vitamine e sali minerali, oppure se preferire la stevia ad altri zuccheri: *«Dal punto di vista qualitativo è il miglior dolcificante naturale e il più sicuro. Ai diabetici però non consigliamo l'uso dei dolcificanti, ma usare lo zucchero in piccole quantità, perchè il rischio è quello di abituarsi troppo al gusto dolce».*

Importante, da non trascurare mai, è poi l'attività fisica: dedicare ad ogni giorno una camminata per esempio. L'attività fisica ha effetti positivi sull'efficienza dell'insulina, perché il muscolo a riposo ha bisogno di più insulina rispetto a quello in movimento.

This entry was posted on Friday, May 12th, 2017 at 3:50 pm and is filed under [Cronaca](#), [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.