

Comunicato stampa 10/19
Roma, 12 novembre 2019

EMBARGO ALLE ORE 11,00 di mercoledì 13 novembre 2019

Giornata Mondiale del Diabete, 14 novembre 2019

Un Giro d'Italia a tavola con le ricette 'diabetically correct' della SID Trionfano gusto e dieta mediterranea

● ***Le evidenze scientifiche disponibili non consentono di valutare gli effetti a lungo termine delle diete vegetariana, vegana, chetogenica e paleolitica sul diabete tipo 2 e le sue complicanze***

“Per questa iniziativa – ricorda il professor **Francesco Purrello**, presidente della Società Italiana di Diabetologia (SID) – abbiamo coinvolto i tutti i responsabili regionali della SID chiedendo loro di inviarci delle ricette regionali gustose e amiche della salute. Per alcune di loro stiamo mettendo a punto delle vere e proprie video-ricette con l'aiuto di chef stellati, da proporre al grande pubblico sui *social* per dare la massima diffusione a questo piacevole messaggio di prevenzione”. “L'idea alla base di questa iniziativa – spiega il professor **Agostino Consoli**, presidente eletto della SID – è quella di raccogliere delle ricette regionali che insegnino a confezionare cibi sani, ma al tempo stesso molto buoni. Perché l'aforisma 'se è buono fa male' è una... *oldfake news*. La 'pizz e fuje' proposta dagli amici abruzzesi è un piatto facile, senza glutine, vegano che mette insieme diverse verdure a foglia (sarebbe perfetta con i 'cacigni', la verdura selvatica mista di campagna), con la farina di polenta. E' buonissima, sazia, ed ha un basso contenuto calorico. Molte delle ricette che abbiamo raccolto propongono varie versioni dello splendido accostamento dei legumi con verdure a foglia (crema di fave e cicoria, zuppa di cavoli e fagioli)”.

“Il piatto a base di fave e cicoria – aggiunge il Professor **Giorgio Sesti**, Presidente della Fondazione Diabete e Ricerca - è una classica ricetta della cucina povera italiana e specificamente pugliese. Una porzione fornisce un buon contenuto di calorie con un bilanciato contenuto di proteine, carboidrati e grassi di origine esclusivamente vegetali e pertanto non nocivi per il diabete e per l'apparato cardio-vascolare. Da non trascurare il contenuto di fibre utili per regolarizzare la funzione intestinale. Il tutto ottenuto con un basso costo, cosa che non guasta”. “I legumi – prosegue il professor Consoli - possono essere combinati anche con la pasta (come nella pasta e fagioli alla veneta). La pasta, nelle giuste quantità (e magari nella varietà 'integrale'), non solo non deve essere bandita dalla tavola dei diabetici, ma deve esservi molto ben

rappresentata". E poi... il mare, sia negli innumerevoli abbinamenti proprio con la pasta (spaghetti alle vongole, linguine alle pannocchie, ecc.) che nel superbo abbinamento del calamaro con i porcini (delizioso e poco calorico; forse un po'... costoso, ma si possono usare anche i porcini disidratati), che fornisce - commenta il Professor Sesti - un equilibrato contenuto di proteine, carboidrati e fibre. Cosa importante, fornisce un apporto di grassi non nocivi ovvero di grassi monoinsaturi e polinsaturi, il tutto completato da una buona digeribilità".

E infine, dalla Sicilia arriva una ricca scelta di piatti regionali, tutti col bollino blu della SID: arancini, sarde a beccafico, caponata 'light'. "Arancino o arancina che sia, con buona pace di catanesi e palermitani - ricorda il professor Purrello - questa pietanza rappresenta una colonna portante della cucina siciliana utilizzata tutto l'anno e specialmente durante le festività. Per preparare a casa una versione 'light', da consumare come piatto unico, suggeriamo di fare attenzione a pesare attentamente gli ingredienti, usare carne magra per il ragù e usare una friggitrice ad aria. Nella cucina tradizionale siciliana, le sarde 'a beccafico' - prosegue il professor Purrello - rappresentano un piatto nutriente e gustoso, da accompagnare con un contorno di verdure. Il pesce azzurro è ricco di omega 3, un acido grasso essenziale con funzione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. Data la presenza di pangrattato, consigliamo di ridurre la quantità di pane o pasta, se si decidesse di abbinarli a questo piatto. E' infine possibile preparare una versione 'light' anche della caponata, piatto molto popolare della cucina siciliana, sostituendo la frittura con una cottura al forno. Gli ingredienti sono sempre gli stessi: melanzane, peperoni, carote, cipolle, sedano, capperi. Dopo la cottura al forno, va servita fredda. In questo modo diventa un piatto decisamente salutare: 'liberato' dalla frittura, mantiene il sapore e le qualità delle tante verdure".

La dieta ideale per la prevenzione e il trattamento delle persone con diabete prevede un'alimentazione ricca di **fibre** (da ortaggi, frutta, cereali non raffinati) e povera di grassi animali. Le fonti di **carboidrati** da preferire sono cereali integrali, frutta, legumi e vegetali; in generale è preferibile evitare carboidrati ad elevato indice glicemico (l'impiego di carboidrati a basso indice glicemico consente di migliorare il controllo della glicemia e riduce anche il rischio di ipoglicemie). Non esistono al momento evidenze per suggerire l'uso di diete a basso contenuto di carboidrati (diete 'low carb', < 130 g/die) nelle persone con diabete che dovrebbero assumerne in quantità tale da garantire il 45-60 per cento delle calorie giornaliere totali. Sebbene l'uso di **saccarosio** (il comune zucchero da cucina) e di altri zuccheri semplici non vada demonizzato, tuttavia è importante evitarne il consumo abituale, anche in un'ottica di controllo del peso. I dolcificanti acalorici sono sicuri se consumati in quantità moderate.

In presenza di una funzione renale normale, le **proteine** dovrebbero fornire il 10-20 per cento delle calorie introdotte giornalmente con la dieta. Le diete iperproteiche (> 20 per cento) nelle persone con diabete andrebbero evitate per un possibile aumento del rischio cardiovascolare e di danno alla funzione renale sul lungo periodo. L'assunzione con la dieta di **grassi** saturi e di grassi trans andrebbe limitato al massimo; in generale i grassi dietetici dovrebbero fornire il

20-35 per cento dell'energia totale giornaliera, l'assunzione di colesterolo non dovrebbe superare i 300 mg al giorno. Inserire nella dieta pesce (meglio se azzurro) due volte alla settimana, fornisce un buon apporto di acidi grassi v-3 polinsaturi.

Un'introduzione moderata di **alcol**, fino a 10 grammi al giorno nella donna e 20 grammi al giorno nell'uomo è accettabile, tranne che nei soggetti obesi o con elevati valori di trigliceridi. E' assolutamente sconsigliata l'assunzione di alcol alle donne in gravidanza e nei soggetti con storia di pancreatite. I soggetti trattati con insulina possono assumere alcol, ma solo nel contesto di un pasto. Va incoraggiato il consumo di cibi ricchi di **antiossidanti, microelementi e vitamine**, tutti contenuti nella frutta e nei vegetali. Non ci sono prove scientifiche dell'utilità di somministrare alle persone con diabete supplementi vitaminici (tranne ovviamente che negli stati carenziali) e anche l'uso di alimenti 'dietetici' per diabetici non è supportato da evidenze scientifiche.

"L'alimentazione – conclude il professor Sesti – è una delle pietre miliari nella prevenzione e nel trattamento del diabete tipo 2. Essa ha come obiettivo non solo il miglioramento del controllo glicemico e degli altri fattori di rischio cardio-metabolici, ma anche la riduzione delle malattie cardiovascolari. E' di fondamentale importanza fornire alle persone con diabete e agli operatori che di queste si occupano evidenze solide, che permettano di intraprendere stili di vita non soltanto sicuri, ma anche efficaci nel prevenire la comparsa e la progressione della malattia diabetica. Le evidenze scientifiche disponibili non consentono di valutare gli effetti a lungo termine delle diete vegetariana, vegana, chetogenica e paleolitica sul diabete tipo 2 e le sue complicanze. Viceversa la **dieta mediterranea**, basata sull'introito di alimenti ricchi di fibre, provenienti da ortaggi, frutta e cereali non raffinati e povera di grassi di origine animale, è stata ampiamente studiata dimostrando i suoi benefici sia sul controllo del diabete sia sul rischio cardiovascolare. L'aderenza a un modello alimentare mediterraneo, anche in assenza di calo ponderale, riduce l'incidenza del diabete del 52 per cento rispetto a una dieta povera di grassi".

Ufficio Stampa SID

Uff.st.SID@gmail.com

Maria Rita Montebelli 333 9203099

Andrea Sermonti 334 1181140