

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 dottoressa 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 sguosciati. 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 perchè 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 zuccina 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.