

## Domande e Risposte prima parte

DOMANDA : *Come devo comportarmi con la dieta essendo diabetico?*

Sfatiamo alcuni miti sulla dieta. La persona con diabete deve stare a dieta nel momento in cui è sovrappeso; non deve stare a dieta se è un diabetico magro. La dieta del diabetico non esiste, esiste la dieta della persona che ha problemi di peso. Se una persona deve stare a dieta, sia essa diabetica o non diabetica, deve fare dei tagli ed è chiaro che bisogna tagliare gli alimenti più calorici: carboidrati e grassi. Ma non posso tagliare tutti i carboidrati, perché i carboidrati sono la benzina della "macchina" umana. Abolendo i carboidrati si realizza la cosiddetta dieta cheto genetica, di cui si parla tanto oggi. Una dieta chetogenetica può essere attuata per un periodo limitato di tempo, perché, se prolungata, fa insorgere acidosi metabolica, con tutte le conseguenze negative che comporta. Quindi, stare a dieta significa la testa. Alla domanda se 100 g di pasta con l'olio sono tanti, non ho una risposta, perché tutto dipende dalla costituzione della persona: se la persona è normo peso, 100 g di pasta sono una dieta normale; se la persona è sovrappeso è un quantitativo eccessivo; se la persona è sottopeso 100 g di pasta potrebbero essere addirittura pochi. Non esistono cibi proibiti e cibi permessi, ma tutto è proibito e tutto è permesso in rapporto al peso della persona, all'obiettivo che abbiamo con quella persona ed al tipo di dieta che dobbiamo confezionare.

DOMANDA : *Conosco alcuni che mi hanno detto di essere diabetici. Devono eliminare il glutine?*

No. L'intolleranza al glutine, celiachia, è una malattia che sta prendendo piede tantissimo e sono tanti oggi che troviamo intolleranti al glutine anche in età adulta. La celiachia è un malassorbimento e, di conseguenza, una malnutrizione. La persona con celiachia ha maggiore predisposizione a malattie cancerogene. La celiachia normalmente si verifica già a pochi mesi dalla nascita, allo svezzamento, quando il bambino inizia a mangiare le prime pappe ci si rende conto che non cresce così come dovrebbe e presenta disturbi gastro-intestinali. Oggi la celiachia viene diagnosticata anche in pazienti adulti o addirittura anziani, perché purtroppo l'industria alimentare fa larghissimo uso di glutine nella preparazione del cibo conservato. Dobbiamo considerare che il glutine è un allergene: la sovra esposizione a stimoli allergenici, in persone sensibili, conduce a sviluppare la malattia. La celiachia è una condizione di autoimmunità. In questo senso esiste un'associazione molto forte tra celiachia, diabete di tipo 1, tiroiditi. Non c'è alcuna associazione, invece, tra celiachia e diabete tipo 2.

*Dott. Edoardo Duratorre*