

IL DIABETICO A TAVOLA: VERO O FALSO?*

“Hai il diabete? Poverina... allora non puoi mangiare dolci!”.

Questa è una delle prime etichette che ti affibbiano quando dici in giro che sei diabetico: una vita sacrificata perché sacrificata è l'alimentazione. Purtroppo questa è solo una delle tante “credenze popolari” che riguardano la nostra patologia, forse una delle più eclatanti insieme a quella per cui se dici che ti somministri quattro iniezioni al giorno significa che non hai un buon andamento glicemico, che tutti gli esami sono sballati e che quindi sei costretto a compensare con una dose “da cavalli”. Quando invece noi “del settore” sappiamo benissimo che questa è la prassi!

Chi è il diabetico a tavola? E' una persona normalissima, che quando torna dall'università o da lavoro ed è l'ora di pranzo o di cena ha fame, che quando trova la tavola apparecchiata non vede l'ora di onorarla e che lo fa a volte con coscienza e... a volte un po' meno! In sostanza: un comune mortale, non un alieno.

Rischiando forse di fare della retorica, oggi siamo martellati dai mass media (a parer mio perché siamo noi a volerlo) sull'importanza di avere un corpo perfetto e su quanti modi ci sono per ottenerlo: la dieta dello yogurt, della mela, del minestrone, saltare un pasto a settimana come i cani... ce n'è veramente per tutti i gusti.

E per noi diabetici qual è la dieta più indicata?

In venticinque anni di malattia ne ho viste e soprattutto sentite tante e ogni volta, per il “momento storico” in cui mi venivano dette, erano tutte terapie e filosofie corrette. La mamma mi racconta spesso di come un giorno, poco tempo dopo che i medici mi avevano diagnosticato il diabete, andò dal pediatra disperata chiedendo come avrei fatto a crescere con la dieta ristrettissima che mi avevano dato. Era una continua lotta con la bilancina da cucina, sempre con la paura che fosse tarata male e che quel grammo in più mi comportasse chissà quali problemi. Le carote andavano mangiate in quantità moderata perché troppo dolci (altra credenza popolare!), una mela al giorno toglieva il medico di turno. Mi sentivo dire: “prova questi biscotti alla crusca: son fenomenali”... qualcosa di veramente immangiabile! Oppure :“Meno pane e meno pasta mangi e meglio stai”: tant'è che ho una zia che, ogni volta che vado a pranzo da lei, ancora mi dice: “A te il pane no, vero? Ti fa male!” e molto spontaneamente mi vien da risponderle: “Veramente, se avanza, una fettina la mangerei anch'io!”.

Ma col passare degli anni, si sa, la scienza fa passi da gigante, gli esperti si rendono conto che quelle che credevano essere le soluzioni migliori hanno bisogno di essere rivedute e corrette. E così... ogni giorno impariamo qualcosa di nuovo.

Se pensiamo a quante cose son cambiate... Oggi ci viene detto che quotidianamente dobbiamo apportare al nostro organismo una giusta quantità di ciascun elemento della catena alimentare: che quindi non ci possiamo più permettere di dire “Oggi niente pane e niente pasta” pensando di fare un atto glorioso, perché ciò va a scompensare i valori glicemici; oggi sappiamo che la mela non è questo grande toccasana che credevamo essere fino a un po' di tempo fa, ma che anch'essa ha i suoi difettucci; che la verdura fa bene (ma questo già lo sapevamo); che la carne non va mangiata più di tre volte a settimana... che i fritti e i sughi sono deleteri! E allora cosa c'è di diverso

dalla sana e corretta alimentazione di una persona che non ha il diabete? Nessuna. Perché il fritto fa male a me, ma anche al resto della mia famiglia, e così gli insaccati, i cibi troppo salati, i piatti pronti surgelati, ecc. In casa mia non c'è mai stata, in tanti anni, una differenziazione tra ciò che mangio io e ciò che mangiano gli altri, perché nessuno si sente sacrificato dal mio regime alimentare, anzi...

Quindi quella che viene proferita a noi diabetici non è una dieta da carcerato, ma un sano, corretto e soprattutto normalissimo modo di sedersi a tavola che chiunque dovrebbe prendere in considerazione.

Il problema è un altro: che in gran parte della popolazione, tra noi diabetici per primi, quelle famose credenze popolari di cui ho detto sopra si sono attaccate come le radici delle peggiori erbacce, ed è difficile sradicarle. Ancora oggi ci sono persone che vanno dalla dietista e confessano di usare lo zucchero di canna “perché integrale” (a dimostrazione che anche l'occhio vuole la sua parte!) o il miele perché è un “prodotto naturale”.

E qui si entra in un altro argomento non di minore importanza: l'informazione. Non serve a niente farsi dare dalla dietista la tabella degli alimenti, le famose “sostituzioni”, se non conosciamo la differenza tra carboidrati e proteine, tra zucchero bianco, fruttosio e aspartame. Prima di mangiare dobbiamo sapere cosa cuciniamo e soprattutto dobbiamo imparare a fare la spesa.

Le etichette dei prodotti alimentari sembrano spesso complicate e indecifrabili, ma bisogna saperle leggere perché sono una potentissima arma a doppio taglio. L'esempio più lampante? La famosa scritta “Senza zucchero” che si trova su un'innomerevole quantità di alimenti. Due paroline che possono voler dire tutto o niente.

Vediamo cosa succede all'atto pratico. Vado al supermercato, mi salta all'occhio una marca di biscotti (di cui non faccio il nome) su cui leggo

Biscotti secchi studiati per chi, attento alla salute, vuole evitare l'uso dello zucchero. Hanno tutta la bontà dei biscotti “con” ma sono “senza” e con meno calorie.

Al primo impatto mi viene da pensare che questi biscotti rispondono in pieno alle mie esigenze, e sono invogliata a comprarli. Poi però vado a leggere la composizione:

Ingredienti: Farina di frumento, burro (e già questo qualche problemino me lo crea), ***latte intero in polvere*** (che non è che mi faccia proprio bene) **edulcorante Maltitolo** e (ciliegina sulla torta) **estratto di Malto**.

Se io non conosco il significato della parola “**estratto di malto**” vado avanti tranquilla per la mia strada, apro la confezione e mangio i miei bei biscottini; ma se per puro caso so che l'estratto di malto (**maltosio**) è uno zucchero derivante dalla fermentazione o dalla digestione dell'amido e che il suo potere calorico è simile a quello del saccarosio, le cose cambiano.

Quando sulle bottiglie dei succhi di frutta troviamo scritto “senza zuccheri aggiunti”, se leggiamo l’etichetta effettivamente non c’è traccia di parole come “zucchero”, “saccarosio”, “fruttosio”, ecc., ma ci dobbiamo ricordare che la frutta contiene di per sé gli zuccheri e se fatta fermentare ne produce ancora di più. Quindi bere un bicchiere di succo equivale a mangiare la frutta a morsi.

Per non parlare poi di quando andiamo in gelateria e troviamo il “gelato alla soia per diabetici”.

Anche perché per la legge (n.139, 31 marzo 1980) si intende per zucchero di fabbrica, zucchero bianco e zucchero raffinato il saccarosio depurato e cristallizzato.

Quindi se un prodotto viene edulcorato con qualsiasi sostanza che non sia il saccarosio, può essere definito “senza zucchero” ed essere tutelato dal punto di vista legale.

Tutto questo per far capire che non è vero che i prodotti “light” o “senza zucchero” possono essere consumati liberamente. E questi sono solo alcuni esempi, che concorrono a sottolineare quanto ci sia da imparare sull’alimentazione e quanto sia indispensabile essere accorti nello scegliere cosa mangiare.

Tutti noi dovremmo aver voglia di informarci di più; ma forse ci dovrebbe essere anche una maggiore sensibilizzazione da parte degli enti pubblici, delle A.S.L. e delle stesse associazioni di volontariato affinché la popolazione a tutto tondo (visto che si parla anche e soprattutto di prevenzione) venga a conoscenza di tanti piccoli dettagli che alla fine fanno la differenza.

Non credo che i famosi “prodotti per diabetici” siano la soluzione a quel “poverina, allora non puoi mangiare dolci” di cui parlavo all’inizio.

Perché per Natale dobbiamo andare a cercare il panettone per diabetici in farmacia? Perché se un giorno ci va un bel gelato dobbiamo comprare quello alla soia perché “fa meno male”? Uno strappo alla regola ogni tanto non credo sia la nostra rovina, basta saperlo fare con criterio: saper scegliere il momento adatto, saper dosare l’insulina, sapere cosa non mangiare prima per far posto alla tanto sospirata fettina di dolce.

Attenzione però: se la fetta di dolce può essere l’eccezione che conferma la regola, cerchiamo di stare attenti a non fare in modo che questa eccezione diventi la regola!

Laura Goretti

* Intervento tenuto al convegno “Alimentazione e salute: il piacere della prevenzione” (Firenze, 19 novembre 2004)