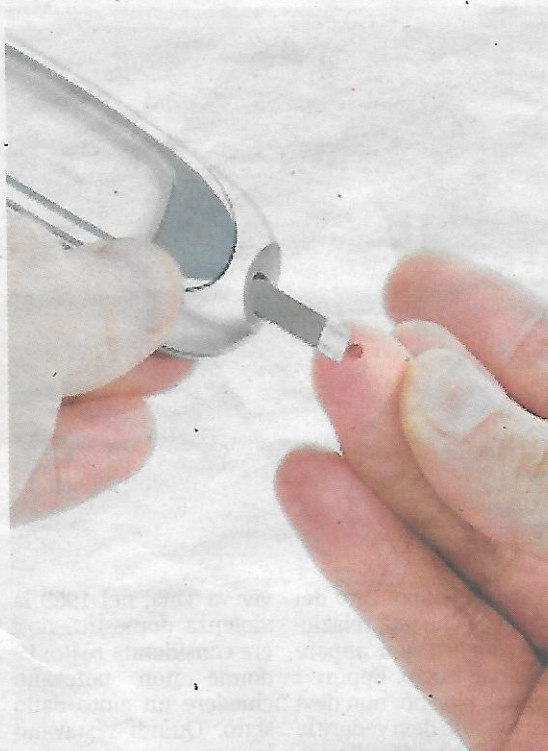


Diabete, la battaglia inizia sulle nostre tavole

Legato anche ad una iperalimentazione il diabete in Italia colpisce 7,3 milioni di persone

SALUTE I secondi diventano primi. E la salute ringrazia. Soprattutto nella lotta al diabete dove la battaglia passa dalla tavola non solo per la scelta dei cibi ma anche dalla sequenza dei piatti. Ovvero: per stare meglio ed evitare picchi glicemici è importante iniziare non dalla classiche portate a base di carboidrati, come pasta e pane, ma aprire il pranzo con i secondi, proteine e lipidi. Se ne è parlato al Congresso Sid della Società italiana di diabetologia che si è appena concluso a Rimini e che ha fornito il quadro della situazione nel nostro Paese. Che conta 3 milioni e 700 mila di persone diabetiche alle quali va aggiunto 1 milione e mezzo di casi non ancora diagnosticati (stima Osservatorio Arno, Sid-Cinca). Nel mondo i diabetici sono quasi 400 milioni e dovrebbero aumentare nei prossimi anni fino a raggiungere il numero record di 600 milioni entro il 2035. In sensibile crescita soprattutto il diabete di tipo 2, che



Per contrastare i picchi glicemici la dieta come terapia./ METRO

La scelta dei prodotti

- **Promosso** a pieni voti l'olio extravergine di oliva: condire l'entrée con un cucchiaino prima di iniziare aiuta parecchio. Pochissimi grassi animali, mentre semaforo verde a frutta e verdura, soprattutto a foglia (bietta, spinaci, broccoletti e cicorie compresi i radicchi) e ortaggi a radice (carote, barbabietole, rape). E sì anche ai prodotti nutraceutici per eccellenza come per esempio pomodori e carciofi.

rappresenta il 90% dei casi in Italia. Legato a una iperalimentazione, oltre che ad una scarsa attività fisica, che va per l'appun-

to monitorata anche attraverso un diverso modo di mangiare, cambiando proprio la sequenza del pasto. L'indicazione

Le portate invertite

- **Il consiglio** di invertire le portate arriva da uno studio dell'Università di Pisa, condotto su pazienti con diabete di tipo 2 a cui sono stati serviti 50 grammi di parmigiano, un uovo sodo e acqua, prima di essere sottoposti a test del carico orale di glucosio. Risultato: un sensibile miglioramento della tolleranza al successivo pasto ricco di glucidi.

arriva dal nuovo presidente della Sid Giorgio Sesti: «La dieta rappresenta un vero e proprio strumento terapeutico che affianca la terapia farmacologica durante tutto il decorso della malattia diabetica e permette di migliorare il controllo glicemico e di prevenire eventi cardiovascolari attraverso la riduzione dei fattori di rischio». E la nostra Dieta mediterranea è uno degli strumenti migliori, ancora di più se appunto se le proteine e lipidi vengono assunti prima dei carboidrati (spaghetti e dintorni) per domare la glicemia evitando picchi dopo i pasti. **LUISA MOSELLO**



No all'eccesso di grassi, si a frutta e verdura./ METRO

Cancro I benefici di una dieta sana

SALUTE Salute e alimentazione legate a doppio filo. Come è emerso dal convegno nazionale Spazio e nutrizione, circa il 30% dei casi di cancro è originato da una dieta squilibrata e la prevenzione oncologica deve passare dall'insegnamento di una sana nutrizione, a partire dalla scuola. «Anche i troppi grassi e la poca frutta e verdura nuociono gravemente e aumentano il rischio di tumore proprio come le sigarette» ha affermato il professor Michele Carruba Direttore del Centro Studi e Ricerche sull'Obesità dell'Università di Milano sottolineando il ruolo fondamentale di tutto ciò che ogni giorno, troppe volte distrattamente, mettiamo in tavola.

LU. MOS.