

Sommario

- 7 *Introduzione*
- 8 *Conoscere il diabete*
- 10 *I diversi tipi di diabete*
- 13 *I sintomi*
- 14 *La diagnosi*
- 14 *I controlli periodici*
- 17 *L'alimentazione per i diabetici*
- 19 *Sport e dieta per dimagrire senza fatica*
- 20 *L'indice glicemico dei cibi*
- 22 *Che cosa mangiare*
- 25 *Nemico numero uno: lo zucchero*
- 26 *I 10 cibi super*

Le ricette

- 32 *Antipasti*
- 48 *Primi piatti*
- 64 *Secondi piatti*
- 81 *Dessert*
- 94 *Indice delle ricette*



Introduzione

Secondo i più recenti dati forniti nel 2011 dall'Organizzazione mondiale della sanità, oltre 220 milioni di persone in tutto il mondo sono colpite da diabete. Nel 2004 i decessi per le conseguenze di questa malattia sono stati circa 3.4 milioni ed è stato calcolato che entro il 2025 la cifra potrebbe raddoppiare. Sono numeri che fanno spavento e che portano il diabete a essere una delle 10 principali cause di morte in Europa.

Questo libro vuole in primo luogo dare un contributo alla conoscenza del problema diabete e, con la consulenza del professor Antonio Pontiroli, primario di medicina interna dell'ospedale San Paolo di Milano, illustra i principali aspetti di questa disfunzione, le sue diverse forme, l'individuazione dei sintomi e i controlli clinici necessari.

Ma al di là dei progressi fatti dalla medicina in questo campo, risulta sempre più evidente che **il controllo dell'alimentazione è fondamentale per tenere sotto controllo i valori di insulina** e consentire

alle persone affette da diabete di condurre una vita come quella di tutti gli altri.

Sono quindi indispensabili le indicazioni per imparare a mangiare in modo sano, inserendo nella propria alimentazione frutta, verdura, legumi e controllando sempre le quantità di carboidrati assunti. Bisogna scegliere accuratamente gli ingredienti ed evitare il più possibile grassi e zuccheri semplici, limitando anche l'uso del sale e preferendo le erbe e le spezie.

Per mettere in pratica questi principi, vengono fornite alcune ricette che vogliono combinare al meglio l'esigenza di un'alimentazione corretta per le persone diabetiche con il piacere di assaporare piatti gustosi.



Conoscere il diabete

Che cos'è esattamente il diabete? Si tratta di una malattia cronica che si verifica quando il pancreas non produce abbastanza insulina o quando il corpo non riesce a utilizzare efficacemente quella presente.

L'insulina, prodotta da gruppi di cellule pancreatiche chiamate cellule beta delle isole del Langerhans, è un ormone che

regola lo zucchero nel sangue. Venne individuata nel 1921 dall'inglese John James Macleod e dal canadese Frederick Grant Bating, premio Nobel per la medicina nel 1923.

La funzione principale dell'insulina è quella di trasformare il glucosio presente nel sangue in glicogeno, al fine di formare riserve di energia che servono a svolgere tutte le funzioni vitali del nostro organismo.

In che modo si produce il glucosio? Attraverso l'alimentazione. Carboidrati e zuccheri assunti durante i pasti vengono trasformati, infatti, in glucosio con modalità diverse: i polisaccaridi (carboidrati complessi contenuti in farine, pasta, riso ecc) necessitano di molto tempo per essere assimilati e generano una disponibilità di glucosio in tempi lunghi, mentre gli zuccheri semplici (saccarosio o dolci) hanno un'assimilazione più veloce e danno disponibilità immediata di glucosio.

Questo meccanismo da solo non basterebbe per regolare il livello di gluco-

sio nel sangue. Se ci limitassimo a ciò avremmo innalzamenti di glucosio subito dopo pranzo e abbassamenti repentini ogni volta che l'organismo è sottoposto a sforzi o è intento in un'attività fisica intensa.

Per tenere sempre sotto controllo il livello di glucosio è importante l'intervento del fegato che 'cattura' quello in eccesso, trasformandolo in glicogeno e rendendolo disponibile quando serve (per esempio dopo gli sforzi fisici).

Un po' di dati

Sulla base dei dati Istat 2009 è **diabetico il 4,8% degli italiani**, il 5% delle donne e il 4,6% degli uomini. La percentuale corrisponde a circa 2.900.000 persone. Numeri che segnano un incremento rispetto a 10 anni prima, quando la cifra era ferma al 3,7%. Considerando i dati per età, si nota che il **diabete aumenta con l'avanzare degli anni**, arrivando al 18,9% nei settantacinquenni. Per quanto riguarda la divisione geografica, invece, al Sud (e nelle Isole) è presente il 5,5% dei malati di diabete, al Centro il 4,9% e al Nord il 4,2%.

Lo Studio epidemiologico Quadri, condotto dall'Istituto superiore di sanità in collaborazione con le Regioni, la Società italiana di diabetologia (Sid) e l'Associazione medici diabetologici (Amd), risale al 2004 ma contiene dati interessanti. Sono state coinvolte oltre 3200 persone affette da diabete e in una fascia d'età compresa fra i 18 e i 64 anni. È emerso che il 62% dei pazienti uomini in Italia non segue nessun trattamento farmacologico, il 24% non è seguito correttamente e **solo il 14% è curato in maniera adeguata**. Fra le donne, invece, il 56% non è sottoposto a trattamento farmacologico, il 31% non è curato in maniera adeguata e solo il 13% è seguito nella giusta misura. Un'indagine condotta nel 2008 dall'International Diabetes Federation ha dimostrato che i 5 Paesi con il più alto numero di diabetici sono l'India (32,7 milioni), la Cina (22,6 milioni), gli Stati Uniti (15,3 milioni), il Pakistan (8,8 milioni) e il Giappone (7,1 milioni).



Fagottini al salmone

INGREDIENTI PER 4

ANTIPASTI

- 240 g di salmone affumicato
 - 80 g di ricotta fresca
 - 40 g di robiola
 - 20 g di erba cipollina
 - pepe
1. In una ciotola versate la ricotta e la robiola, unite un po' di pepe e mescolate bene, aiutandovi con una forchetta.
 2. Sciacquate l'erba cipollina, sminuzzatela e unitela al composto di formaggi. Amalgamate bene tutti gli ingredienti.
 3. Prendete una fetta di salmone, disponetevi al centro un cucchiaino di formaggi ed erba cipollina e chiudete formando un fagottino. Procedete alla stessa maniera con le altre fette.

Un po' di informazioni

I formaggi non vanno esclusi dalla dieta dei diabetici, ma soltanto limitati, preferendo quelli a basso contenuto di grassi.



Rotolini di zucchine

INGREDIENTI PER 4

ANTIPASTI

- 2 zucchine
- 1 peperone rosso
- 120 g di formaggio spalmabile fresco
- erba cipollina

1. Lavate le zucchine, privatele della punta e della coda e tagliatele a fette nel senso della lunghezza.

2. Lavate il peperone, dividetelo in 2 parti ed eliminate i semi centrali. Tagliatelo à la julienne.

3. Grigliate le zucchine sulla piastra già calda.

4. Spalmate su ogni fetta il formaggio, arrotolate, decorate con il peperone e chiudete con un filo di erba cipollina.

Un po' di informazioni

Non tutte le verdure si possono mangiare senza problemi. Di norma queste contengono pochi zuccheri, ma esistono delle eccezioni, come i carciofi, le barbabietole, le carote ecc., che hanno un contenuto calorico modestamente più elevato delle altre.



Gazpacho



INGREDIENTI PER 4

ANTIPASTI

- 1 kg di pomodori maturi
 - 1 cetriolo
 - 1 porro
 - 1 zuccina
 - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
 - 2 cucchiai di aceto di vino rosso
 - 1 cucchiaino di salsa Tabasco
 - 4 fette di pane integrale
 - 1 cucchiaino scarso di sale
 - pepe nero
 - 2 bicchieri di acqua gelata
 - fragole
 - basilico
- 1.** Lavate tutte le verdure in acqua fredda, alla quale avrete aggiunto un cucchiaino di bicarbonato.
 - 2.** Tagliate a pezzetti i pomodori, metteteli nel mixer e frullateli. Affettate anche il resto delle verdure e aggiungetele ai pomodori nel mixer. Frullate bene aggiungendo anche i 2 cucchiai di olio.
 - 3.** Spezzettate il pane e unitelo al composto di verdure insieme all'aceto e alla salsa Tabasco. Assaggiate, aggiustate di sale e pepe e aggiungete l'acqua gelata.
 - 4.** Trasferite il gazpacho in una ciotola e fatelo riposare in frigorifero per qualche ora.
 - 5.** Servite versandolo in grandi bicchieri e decorate con una fragola tagliata a metà e foglie di basilico.

Il consiglio

I pomodori sono degli antiossidanti eccezionali grazie alla presenza di licopene, che aiuta a ridurre i rischi cardiovascolari, dando numerosi benefici anche a chi soffre di diabete. Hanno, inoltre, un basso contenuto di carboidrati e un'alta concentrazione di vitamina A e C.

Carciofi mediterranei

INGREDIENTI PER 4

- 4 carciofi
- 80 g di cous cous
- 100 g di pomodorini
- 10 olive nere snocciolate
 - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 - 1 limone
- prezzemolo
- origano
- 1 cucchiaino scarso di sale
 - pepe

SECONDI PIATTI

1. Dividete a metà i carciofi eliminando la parte più dura dello stelo, le spine e la barba. Metteteli nella pentola e cuoceteli al vapore per circa 20 minuti. Quando saranno teneri, toglieteli dal fuoco.
2. Lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo grossolanamente.
3. Lavate i pomodorini e tagliateli a cubetti, metteteli in un piatto e conditeli con olio e origano. Sminuzzate anche le olive e unitele ai pomodori.
4. Preparate il cous cous mettendolo in una ciotola capiente. Fate scaldare 80 ml di acqua (o se preferite potete preparare del brodo vegetale): quando inizia a bollire, aggiungete un po' di sale, spegnete e versatela nella ciotola con il cous cous.
5. Lasciate riposare per qualche minuto, fino a quando il cous cous avrà assorbito completamente l'acqua.
6. Unite i pomodori e le olive e mescolate.
7. Spremete il limone, versate il succo in una ciotola con un pizzico di sale, del pepe e il prezzemolo. Mettete i carciofi in un piatto da portata, versate il cous cous con i pomodori e le olive e condite tutto con l'emulsione di limone, sale, pepe e prezzemolo.

Un po' di informazioni

I carciofi hanno pochissime calorie e sono ricchi di ferro, potassio e fosforo. Sono, inoltre, ricchi di inulina, un polisaccaride ottimo per i diabetici.



Crema alle fragole

INGREDIENTI PER 4

DESSERT

- 500 ml di latte di mandorle biologico senza zucchero
 - 2 cestini di fragole
 - 60 g di maizena
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

1. Versate la maizena in un pentolino, aggiungete il latte di mandorle a poco a poco, in modo che non si formino grumi. Mettete il tutto sul fuoco, continuando a mescolare portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e lasciate che si addensi.

2. Lavate bene le fragole con acqua e un cucchiaino di bicarbonato e tagliatele a pezzettini. Frullate la crema di maizena e latte di mandorle insieme alle fragole (tenetene da parte tre o quattro) e allo sciroppo d'acero. Aggiungete le fragole avanzate tagliate a cubetti e versate il composto ottenuto nelle coppette.

3. Mettete in frigorifero per almeno un paio d'ore prima di servire.

Un po' di informazioni

Il latte di mandorle ha un indice glicemico basso ed è composto da mandorle spelate e acqua. Per questo si può preparare facilmente anche in casa: si scottano le mandorle in acqua bollente, per togliere più facilmente la pellicina, si aggiunge un po' di acqua e si schiacciano in un mortaio fino a ottenere una poltiglia, alla quale si aggiunge ancora acqua. Si lascia, poi, macerare il tutto per qualche ora e si filtra.



Indice delle ricette

Antipasti

Fagottini al salmone	34
Filetti di aringhe e ravanelli	36
Funghi ripieni	40
Gazpacho	47
Insalata di arance e finocchi	32
Muffin salati alle carote	39
Rotolini di zucchine	44
Sandwich di melanzane	42

Primi piatti

Cous cous con gamberi	50
Insalata di legumi	63
Ravioli agli asparagi	57
Riso alle capesante	48
Tagliatelle al pesto di zucchine	54
Zuppa di broccoli	58
Zuppa di cipolle	60
Zuppa di patate dolci	52

Secondi piatti

Carciofi mediterranei	72
Peperoni ripieni	67
Pollo speziato all'aceto	64
Polpette di pesce spada	74
Sogliola alle verdure	77
Tagliata di tonno al sesamo	68
Tartare di salmone	71
Tortillas con tofu	78

Dessert

Bavarese alle arance rosse	82
Biscotti all'avena	81
Cheesecake ai lamponi	87
Crema alle fragole	92
Muffin ai mirtilli	88
Smoothie ai frutti di bosco	90
Yogurt al caffè e kiwi	84