

Elena Meli

la **DIETA** **ANTI** **DIABETE**

Consigli e ricette
per combatterlo e prevenirlo



DEMETRA

la DIETA anti DIABETE

Elena Meli

la **DIETA**
anti
DIABETE

Consigli e ricette
per combatterlo e prevenirlo

DEMETRA

Avvertenze

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico. L'Editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso improprio del testo.

Le dosi indicate nelle ricette sono per quattro persone.

Copertina: elaborazione digitale da
© stock.adobe.com e © Shutterstock

www.giunti.it

© 2017, 2022 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844079963

Prima edizione digitale: maggio 2022



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

Sommario

Prefazione	9	Cibi per diabetici: servono davvero?	35
Introduzione	11	Un nuovo arrivato, l'indice insulinico	35
Conosciamo il diabete	13	Inizia dal secondo! Perché l'ordine dei piatti va rivisto	36
Il diabete: impariamo a curarlo (e prevenirlo)	15	ESEMPI PRATICI DI PASTI "INVERTITI"	40
Che cos'è il diabete	15	Mangia di tutto ma in piccole quantità	41
Le conseguenze del diabete	17	Mindless eating: mangiamo troppo senza accorgercene	41
I diversi tipi di diabete	19	Come ridurre le porzioni senza sforzo	42
Curare il diabete è possibile...	21	Altri trucchi per mangiare meno	43
... ma prevenirlo è meglio (e semplice)	23	Mangiare di meno, dall'alba al tramonto	45
Indice glicemico: i trucchi per ridurlo	26	I TRUCCHI PER MANGIARE MEGLIO	48
Che cos'è l'indice glicemico?	26	I carboidrati non sono tuoi nemici	50
Il carico glicemico fa la differenza	27	Quantità adeguate e al momento giusto	50
Conoscere l'indice glicemico è utile per tutti	28	I carboidrati non sono tutti uguali!	51
Un basso indice glicemico contro il diabete (e non solo)	29	Tutto il buono dell'integrale	52
Come riconoscere i cibi a basso indice glicemico?	31	Tante possibilità fra cui scegliere	54
LA SCELTA DEI CIBI: CHE COSA INFLUENZA L'INDICE GLICEMICO?	32	Gli abbinamenti giusti	55
Trucchi per abbassare l'indice glicemico	34	Patate: sì o no?	55
		I CEREALI INTEGRALI CHE DANNO CARBOIDRATI "BUONI"	56

Salute dalle fibre: frutta, ortaggi e legumi

58

Frutta: sì o no?	58
La verdura, insostituibile a pranzo e a cena	59
Cinque porzioni al giorno, come arrivarci?	59
Non tutte le fibre sono uguali	60
Stagioni e colori	61
I legumi, "tuttofare" da riscoprire	62

Proteine per la dieta: carne, pesce e formaggi

65

LE PROTEINE

PER OGNI PASTO

Alleate del metabolismo	67
Meglio non esagerare	67
Carne rossa: sì o no?	68
Pesce, formaggi e uova per menù vari	70
Le proteine buone dai vegetali	71

I grassi buoni che fanno bene alla salute e al gusto

73

Dimagrire "dentro"	74
Che cosa fa la differenza? La dose e il tipo di grassi	75
Tutto il bene dei grassi mono e polinsaturi	75
Polinsaturi speciali: omega-3 e omega-6	77
I grassi saturi? Sì, ma con giudizio	78
I grassi trans, quelli davvero "cattivi"	79
Quanto è pericoloso l'olio di palma?	80

Latticini, fanno bene o male?	80
-------------------------------	----

15 REGOLE PER RIDURRE IL CONSUMO DI GRASSI

82

Semi e frutta a guscio per stare in forma

83

Gli effetti positivi sulla glicemia	83
La dose giusta	84
I semi, scrigno di salute	85
Le proprietà benefiche dei semi	85
I semi in cucina	87

Una vita dolce anche senza zucchero

88

Perché lo zucchero fa male	88
Un po' di zucchero serve	89
Tanti tipi di zucchero	90
Gli zuccheri nascosti che non ti aspetti	91
Occhio alle etichette!	93
Perché quella gran voglia di dolce?	94
Dove si trovano gli zuccheri "buoni"?	96
Fruttosio, meglio non abusarne	97
Dolcificanti sintetici: sì o no?	98

Cibi naturali i migliori amici di gusto e salute

100

L'importanza dei cibi interi	100
Ricette "elementari" per tutti	102
Impossibile fare a meno di cibi pronti: come scegliere?	102
Mangiare a casa è meglio	103
Come difendersi al ristorante?	104
DECALOGO ANTI DIABETE	106

Il diabete di tipo 1 dieta e abitudini corrette 108

La conta dei carboidrati 108

**CALCOLA LE UNITÀ DI INSULINA
NECESSARIE PER OGNI PASTO 110**

Ipoglicemie:
come evitarle (e rimediare) 112
L'importanza di pasti equilibrati 113
Che cosa fare in caso di feste? 113

Alimentazione per bambini e adolescenti 115

Non togliere il piacere del cibo
ai bimbi 115
Adolescenti, il gran rifiuto 116
Un aiuto dallo sport 117
Buone abitudini valide per tutti 118

Diabete in gravidanza: prevenirlo e combatterlo a tavola 119

Le cause e la diagnosi 119
La prevenzione (e la cura) passa
dalla tavola 120

Il diabete negli anziani: consigli per una dieta senza carenze 123

Quando ci sono chili di troppo 123
Se l'anziano è troppo magro 125
Il diabete non arriva (quasi)
mai da solo 125
Bisogni "speciali" 126
Buono, digeribile e facile
da preparare 127

Componi il tuo menù: le regole base per tutti i giorni 128

RICETTARIO

Antipasti, verdure e piatti unici

Parmigiana bianca 132
Gazpacho piccante 134
Zucchine alle mandorle 136
Hummus di ceci 137
Mini crumble di zucchine 138
Patate e carciofi al tegame 140
Bis di involtini di robiola 142
Insalatona tricolore 143
Finocchi e carote gratinati 144
Budini di broccoli 146
Barchette di zucchine 148
Insalata di lenticchie 149
Tartellette agli spinaci 150
Insalata di arance e finocchi 152
Gratin di pane e porri 154
Quinoa caprese 155
Insalata di pere con caprino 156
Involtoni di verza 158
Insalata di riso integrale 160
Tortini zucchine e mandorle 161
Zuppa di cannellini 162
Sformatini di asparagi 164
Insalata spinaci e lenticchie 166
Pasticcio ricco di patate 167
Insalata di ceci e cozze 168

Carne, pesce e uova

Tacchino allo zaferano	170
Filetti di pesce al cartoccio	172
Involtilini di pollo	173
Insalata di pollo	174
Tacchino tonnato allo yogurt	176
Pollo al curry con le mele	178
Tacchino paprica e yogurt	179
Rotolo di vitello ai carciofi	180
Salmone ai porri	182
Straccetti di manzo saporiti	183
Brasato con olive e mandorle	184
Merluzzo alla mediterranea	186
Merluzzo in crosta	188
Insalata di manzo e mais	189
Tortini di patate e acciughe	190
Pollo arrotoato	192
Coniglio al finocchietto	193
Dadolata di salmone	194
Uova in cocotte	196
Rollè di maiale alla verza	198

Pasta e cereali

Pappardelle al pesce spada	199
Risotto giallo ai finocchi	200
Minestra d'orzo invernale	202
Pomodori ripieni di riso	204
Linguine alla carbonara veg	206
Spaghettoni ai pomodorini	207
Couscous alla mediterranea	208
Penne alla Norma	210

Zuppa di cipolle	212
Pasticcio alle verdure	213
Farfalle speck e noci	214
Pasticcio alla greca	216
Pennette stuzzicanti	218
Pappardelle alla scarola	219
Ratatouille di pasta	220
Lasagne ai broccoli	222
Spaghetti di soia ai gamberi	224
Tagliatelle spinaci e salmone	226
Pasta ceci e calamari	228
Stracciatella ai carciofi	229

Dolci

Fagottini di mele in pasta fillo	230
Panini alle noci	232
Crema di ricotta in coppa	234
Yogurt con frutta e avena	235
Crêpes gonfie alla frutta	236
Mele al forno croccanti	238
Torta di mele saporita	239
Muesli in barretta	240
Tartufini ai pistacchi	242
Gelée al limone	244
Crema cotta alla frutta	245
Meringata di frutta	246
Mini strudel pere e cioccolato	248
Semolino al cioccolato	250
Torta con frutta secca	251
<i>Per saperne di più</i>	252
<i>Indice delle ricette</i>	254

Prefazione

Il diabete mellito è una malattia diffusa, che colpisce, o meglio “accompagna” quasi quattro milioni di persone solo in Italia. Perché “accompagna”? Perché nelle sue fasi iniziali e, nei casi più fortunati, per tutta la vita, è quasi silente, ovvero non dà sintomi. Si caratterizza per un aumento di zucchero nel sangue, ma alti tassi di zucchero nel sangue, di per se stessi, non danno dolore. Non danno dolore, ma “lavorano nell'ombra” e nel tempo danneggiano i vasi sanguigni, sia i vasi piccoli che i vasi grandi. E, quindi, trascurare la malattia espone a un forte rischio di incorrere nelle sue complicanze, con danni gravi e invalidanti agli occhi, ai reni, ai nervi, al cuore, al cervello e alla circolazione delle gambe.

Perché allora questo bel libro di Elena Meli nella sua nuova edizione? Perché un'alimentazione sana aiuta a prevenire il diabete e, in chi ne è già affetto, aiuta moltissimo a “prendersi cura” della malattia, prendendosi al tempo stesso cura di se stessi. Il diabete, come detto, è uno scomodo compagno di viaggio: ma se il viaggio lo rendiamo più confortevole, possiamo evitare che il “compagno” si trasformi in un temibile nemico!

I suggerimenti di Elena Meli aiutano a rendere il viaggio più confortevole e, soprattutto, sfatano il pregiudizio che alimentazione sana significhi alimentazione “triste” e che alla persona con diabete debba essere negato il piacere del cibo. Al contrario, un minimo di attenzione, un pizzico di fantasia, un po' di cultura alimentare ed ecco, come ci racconta e ci insegna

questo libro, la ricetta perfetta per un mangiare sano, piacevole, appagante e divertente. E, soprattutto, non è solo teoria: nel libro sono comprese una serie di ricette semplici e realizzate con ingredienti reperibili facilmente, spiegate molto bene e facilmente riproducibili, "dedicate" alla persona con diabete, ma certamente ottime per tutti, geniale esempio pratico di alimentazione sana, che potranno farvi fare bella figura anche proposte in una cena con amici.

Allora, BUONA LETTURA e, soprattutto, BUON APPETITO!

Agostino Consoli
Professore Ordinario di Endocrinologia
Università degli Studi G. D'Annunzio di Chieti-Pescara
Presidente della Società Italiana di Diabetologia

Introduzione

Il diabete mellito è la malattia cronica per antonomasia, molto diffusa, endemica, accompagnata nella sua durata da complicanze che minano in maniera importante la salute dell'individuo che ne soffre. Il libro di Elena Meli pone l'accento sulla causa di questa diffusione, lo stile di vita. Uno stile di vita caratterizzato da cattive, o perlomeno non corrette abitudini alimentari, accompagnato da una scarsa attitudine a una regolare attività fisica. Un'adeguata conoscenza della malattia rappresenta la base da cui partire per affrontarla con serenità e consapevolezza. Molto spesso si parla di "empowerment" del paziente, una parola che vuole indicare la capacità delle persone di sentirsi responsabili e protagoniste della propria vita, mettendo in campo risorse finalizzate ad aumentare le proprie capacità di gestione della malattia. Questo libro rappresenta uno strumento nato con l'obiettivo di produrre conoscenza per consentire alle persone con diabete mellito di gestire al meglio, e sempre con l'aiuto del personale sanitario, la propria condizione.

Nel libro si trovano sia nozioni scientifiche sulla malattia, sia consigli pratici per affrontarla meglio. In particolare, il libro affronta la tematica dell'alimentazione con diversi - e utili - suggerimenti e consigli per seguire una corretta alimentazione, sia per prevenire che per curare il diabete mellito.

Elena Meli sottolinea poi un aspetto fondamentale, il gusto. Seguire la dieta anti-diabete non vuol dire fare a meno del gusto dei cibi, bensì utilizzare trucchi e accorgimenti per far sì che ciò che viene portato in tavo-

la, pur rispettando adeguate indicazioni nutrizionali, sia appetitoso così da consumarlo in maniera conviviale, come sottolineato anche nella nuova piramide alimentare sulla dieta mediterranea.

Nel libro vengono affrontati diversi argomenti, in modo semplice e facilmente fruibile, che sono in grado di aiutare ad affrontare con serenità l'argomento alimentazione per le persone con diabete. "Trucchi" per abbassare l'indice glicemico, tabelle degli alimenti, inversione delle portate, metodi semplici e pratici per la misurazione delle porzioni, composizione del pasto, suggerimenti per le cotture ottimali dei cibi, considerazioni su carboidrati, proteine, grassi e l'importanza della fibra: tutti suggerimenti utili per adottare uno stile alimentare corretto e allo stesso tempo gustoso.

Tante ricette e tanti consigli pratici che fanno di questo libro uno strumento completo per aiutare le persone con diabete, ma non solo, a mangiare meglio senza rinunciare al gusto.

*Dott. Graziano Di Cianni
Presidente Associazione Medici Diabetologi (AMD)*

*Dott. Giuseppe Marelli
Componente Gruppo di studio interassociativo AMD - SID - ADI diabete e nutrizione
Associazione Medici Diabetologi - AMD: <https://aemmedi.it/>*

Conosciamo il diabete

Siamo tutti un po' diabetici? Forse sì.

Il diabete è un "virus" che serpeggia in ogni angolo del mondo, diffondendosi a macchia d'olio grazie ad abitudini sbagliate che sono apparentemente inestirpabili.

Il numero di malati veri e propri è in continua crescita e il rischio di ritrovarsi con troppo zucchero nel sangue è alto ormai per tutti: mangiamo male, tanto per cominciare, siamo circondati da cibo ipercalorico, accessibile ovunque e in ogni momento, pubblicizzato a ogni ora e vissuto da molti come un antistress.

Aggiungiamoci la sedentarietà dilagante: non dobbiamo più faticare per salire le scale, ci sono gli ascensori; non dobbiamo camminare per arrivare in ufficio, basta salire in auto.

Così, accanto a chi sviluppa la malattia "conclamata" (tantissimi senza esserne consapevoli per anni), c'è un'ampia fetta di popolazione ad altissimo

rischio con la glicemia al limite e un'ancor più ampia schiera di persone che, non cambiando alimentazione e stile di vita, è condannata al "contagio".

Quasi tutti noi, di fatto, perché non si diventa diabetici dalla mattina alla sera, ma incamminandosi inconsapevolmente su una strada lastricata di cattive abitudini.

E dire che non dovremmo rivoluzionare le nostre vite per metterci al riparo dal diabete, anzi: dovremmo solo muoverci di più e soprattutto mangiare meglio. Non è difficile, spesso bastano "trucchi" quasi banali per rendere la tavola più sana, come leggerete nelle prossime pagine.

Per chi è già diabetico, sono finiti i tempi in cui pane, pasta e dolci erano tassativamente vietati o in cui il carrello della spesa si poteva riempire solo di prodotti speciali da comprare in farmacia. Oggi la ricerca scientifica ha capito in dettaglio gli effetti meta-

bolici di ciò che mangiamo, lo zucchero continua a essere un nemico, ma non per questo il sapore dolce deve essere bandito dalla dieta.

Per tutti, oltre a gestire la malattia (o prevenirla in chi ne ha già le prime avvisaglie), la dieta anti diabete è un toccasana perché aiuta ad avere un metabolismo più efficiente, a mantenere sotto controllo l'infiammazione (che se diventa cronica è fra le principali cause di innumerevoli malattie cardiovascolari e degenerative, oltre che responsabile di una riduzione delle difese immunitarie e di invecchiamento precoce), a ridurre il rischio di tumori,

a scongiurare sovrappeso e obesità.

Molte credenze del passato sono state quindi ribaltate e sfogliando questo libro scoprirete che i diabetici non devono sentirsi diversi, possono e devono mangiare come tutti gli altri. O meglio, tutti potremmo e dovremmo mangiare come loro – senza dover seguire una dieta triste, priva di qualsiasi soddisfazione per il gusto – seguendo un'alimentazione senza rinunce o quasi, più salutare e non per questo punitiva.

Mangiamo alla loro (appetitosa) tavola e vivremo tutti più sani, più in forma e più a lungo.

Il diabete:

impariamo a curarlo (e prevenirlo)

Un'epidemia. Non c'è altro modo per definire l'ondata di diabete che si è riversata negli ultimi decenni sul mondo: secondo le stime della Non-Communicable Diseases Risk Factor Collaboration dell'Organizzazione Mondiale della Sanità i diabetici sono 400 milioni, per il 2035 se ne prevedono 600 milioni.

In Italia a combattere contro la glicemia alta sono ormai poco meno di 4 milioni di persone. Erano un milione e mezzo a metà degli anni Ottanta: in appena trent'anni i casi sono più che raddoppiati, galoppando a un ritmo che ormai è arrivato a 250.000 nuove diagnosi all'anno per il diabete di tipo 2 e 25.000 per quello di tipo 1. Non basta: considerando chi è diabetico ma ancora non lo sa (un "sommerso" pari a un altro milione di persone) si stima che un totale di 5 milioni di italiani siano alle prese con l'eccesso di zucchero nel sangue.

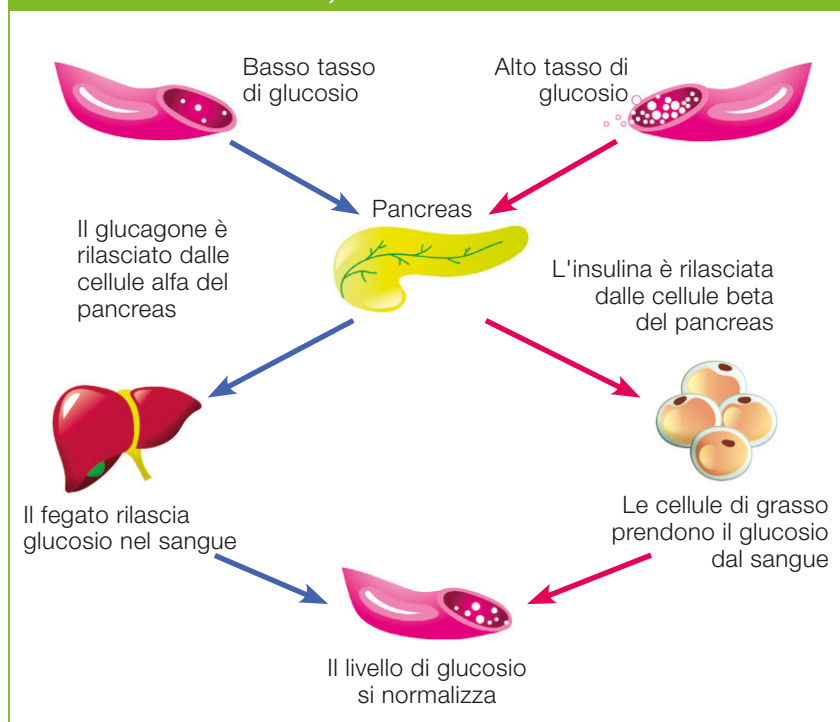
Uno ogni dodici residenti. Uno in ogni famiglia, se consideriamo i parenti di secondo e terzo grado: difficile non avere un nonno, uno zio, un cugino che non soffra di diabete.

La buona notizia è che il diabete si può prevenire e tenere sotto controllo molto meglio rispetto al passato. Certamente prima di tutto occorre conoscere il nemico, per sapere come tenerlo alla larga.

Che cos'è il diabete

Quando il metabolismo funziona, la quantità di glucosio in circolo (la cosiddetta "glicemia") è mantenuta in un intervallo di valori abbastanza stabile, fra i 70 e i 100 milligrammi per 100 millilitri di sangue a digiuno ed entro i 140 mg/dl dopo i pasti grazie all'equilibrio fra gli ormoni che controllano l'utilizzo degli zuccheri, l'insulina e il glucagone.

PANCREAS, INSULINA E GLUCAGONE



L'**insulina**, prodotta dalle cellule beta del pancreas, agisce su recettori che si trovano in moltissime cellule, da quelle muscolari a quelle adipose, spingendole a utilizzare il glucosio in circolo come "benzina" per le loro attività. Quando c'è molto glucosio, la produzione di insulina cresce per far usare all'organismo quello in eccesso; se il glucosio scende, anche l'insulina nel sangue diminuisce.

Il **glucagone**, prodotto dalle cellule alfa del pancreas, è l'"avversario" dell'insulina: quando la glicemia sale il glucagone diminuisce, quando invece c'è poco glucosio e le cellule rischiano di restare "senza benzina", per esempio lontano dai pasti o dopo aver fatto movimento, l'ormone aumenta e fa sì che il fegato rilasci in circolo glucosio.

Nei malati di diabete, l'equilibrio fra

zuccheri nel sangue e ormoni che li regolano salta: perché manca l'insulina, come nel caso del diabete di tipo 1, o perché a furia di avere troppo glucosio in circolo, a causa di una dieta sbagliata e di uno stile di vita poco sano, le cellule pian piano smettono di rispondere nel modo giusto all'insulina, come succede a chi si ammala di diabete di tipo 2. All'inizio l'organismo cerca di produrre più insulina per stare al passo con l'eccesso di glucosio e si ha la cosiddetta **iperinsulinemia** (eccesso di insulina nel sangue); presto o tardi però, se non si modificano dieta e abitudini, l'ormone smette di essere prodotto in quantità sufficiente e, soprattutto, diventa inefficace e si sviluppa **insulino-resistenza**. Il glucosio allora non ha più argini e resta in circolo in abbondanza.

Il guaio è che troppo zucchero nel sangue fa male, per più di un motivo.

Le conseguenze del diabete

Se la "bomba" di zucchero è temporanea e la glicemia raggiunge livelli molto elevati anche solo per poco, si ha un'**iperglicemia acuta**. Il sintomo più caratteristico è l'aumento dell'urina: in condizioni normali il rene, quando filtra il sangue per espellere le sostanze

di scarto, riassorbe il glucosio perché sa che è una sostanza preziosa, la fonte di energia principale dell'organismo; se però lo zucchero è troppo il rene lo lascia passare, comportandosi come una valvola di sfogo per evitare che ne resti troppo in circolo. Il glucosio nelle urine richiama acqua e quindi si va più spesso in bagno. Il risultato è una disidratazione che può portare a **disturbi della vista** (i bulbi oculari contengono tanta acqua), **abbassamento della pressione** e **tachicardia**, perché il cuore batte più velocemente per compensare il minor volume di sangue in circolo.

Un'**iperglicemia cronica** costante e protratta nel tempo non è meno pericolosa, anzi: non dà sintomi eclatanti ma "lavora" in silenzio per danneggiare l'organismo. Lo zucchero in eccesso fa male alle cellule, soprattutto a quelle che rivestono i vasi sanguigni: lentamente, negli anni, funzionano sempre peggio e si possono avere danni micro e macrovascolari. Nel primo caso sono i capillari e i piccoli vasi ad andare k.o., provocando retinopatia, danni renali e cerebrali, disfunzione erettile; se invece sono i vasi sanguigni più grandi a non funzionare correttamente aumenta l'aterosclerosi, con un incremento della probabilità di infarti e di ictus.

Il diabete è:

- prima causa di cecità
- prima causa di amputazione non traumatica degli arti inferiori
- seconda causa di insufficienza renale con necessità di dialisi o trapianto
- concausa in metà degli infarti e ictus

In Italia:

- ogni 7 minuti un diabetico ha un attacco cardiaco
- ogni 20 minuti un diabetico muore
- ogni 26 minuti un diabetico sviluppa un'insufficienza renale
- ogni 30 minuti un diabetico ha un ictus
- ogni 90 minuti un diabetico subisce un'amputazione
- ogni 3 ore un diabetico entra in dialisi

Il meccanismo per cui dopo un pasto a base di carboidrati la glicemia sale vale per diabetici e non. I picchi eccessivi di glicemia fanno male a chiunque: un'alimentazione equilibrata, che consenta di mantenere gli zuccheri nel sangue a un livello mediamente stabile, è perciò indispensabile per tutti.

Le conseguenze di un diabete non riconosciuto, non curato a sufficienza e non tenuto sotto controllo dipendono quasi tutte dalle lesioni che lo zucchero in eccesso procura ai vasi sanguigni. Avere il diabete significa vivere un po' di meno e soprattutto peggio, perché ac-

canto al maggior rischio di **infarti** e **ictus** è alta la probabilità di **cecità**, dovuta ai danni dei capillari della retina; di **amputazioni** e **ulcere**, per l'alterazione dei vasi sanguigni delle estremità; di **dialisi**, per colpa di reni che a lungo andare non funzionano più dopo le lesioni alle piccole arterie; di **demenza**, a causa del deterioramento dei vasi cerebrali.

Da qualche anno l'aspettativa di vita dei diabetici è aumentata, ma l'eccesso di mortalità da diabete (cioè i decessi in più attribuibili alla malattia) viaggia ancora sul 35-40%; le ripercussioni di un'iper-glicemia che dura mesi o anni riguardano ancora troppi malati costretti a una qualità di vita scarsa per gli esiti della patologia, con costi esorbitanti per le cure. Oggi in Italia si spendono 15 miliardi di euro l'anno per ricoveri, visite specialistiche e altri costi diretti legati alla malattia, a cui si aggiungono non meno di 10-12 miliardi di spese indirette, sostenute dai familiari o connesse alle assenze dal lavoro. La recente pandemia di Covid-19, inoltre, ha comportato un prezzo da pagare molto elevato per le persone con diabete: in presenza della malattia il decorso dell'infezione è stato più spesso grave e segnato dalle complicanze, come la polmonite bilaterale. Il diabete stesso, per giunta, pare possa essere una conseguenza a lungo termine del contagio: in chi non

Chetoacidosi metabolica: in mancanza di insulina le cellule non possono usare il glucosio, che resta in circolo mentre le cellule si “adattano” a usare gli acidi grassi. Le sostanze di scarto del processo, i chetoni, rendono il sangue più acido mentre il glucosio aumenta ancora sotto la spinta degli ormoni, messi in allerta perché alle cellule manca carburante “buono”. L'eccesso di zucchero, chetoni e acidi nel sangue provoca nausea, vomito, alito che odora di acetone, disidratazione, urine frequenti e abbondanti, pressione bassa, tachicardia, affanno, sonnolenza e stato confusionale fino al coma.

aveva problemi di glicemia prima di ammalarsi di Covid-19 il rischio di sviluppare diabete è più alto.

I diversi tipi di diabete

Il diabete di tipo 1

Il **diabete di tipo 1** è la forma che più colpisce l'immaginario collettivo perché richiede ripetute iniezioni di insulina ed è il diabete che ci si porta appresso tutta la vita: la diagnosi arriva di solito da bambini o da ragazzi. È una malattia autoimmune: il sistema immunitario “impazzisce” e attacca le cellule beta del pancreas, distruggendole, per motivi non ancora ben noti ma che si suppone possano dipendere da fattori genetici e ambientali.

Il deficit di insulina è ben presto totale e per questo i sintomi compaiono abbastanza rapidamente e sono spesso gravi:

1. sete eccessiva per compensare la disidratazione;
2. aumento della diuresi;
3. stanchezza e malessere;
4. perdita di peso eccessiva nonostante si mangi a sufficienza;
5. dolori addominali.

Purtroppo non di rado questi segni vengono ignorati e la diagnosi si fa quando il paziente arriva in pronto soccorso con uno squilibrio metabolico gravissimo, la chetoacidosi metabolica.

Un nuovo tipo di diabete, il LADA

In circa il 10-20% dei casi il diabete di tipo 1 può svilupparsi più tardi dell'infanzia e dell'adolescenza. Si chiama allora *Latent Autoimmune Diabetes in Adults* o **LADA** e può comparire dopo

I giovani e il diabete. Il diabete di tipo 2 non è (più) una prerogativa degli anziani. Purtroppo viene diagnosticato sempre più spesso anche in adolescenti e giovanissimi: non hanno gli anticorpi tipici del diabete di tipo 1 ma la glicemia alta e l'insulino-resistenza della forma adulta classica, con vasi sanguigni già danneggiati, degni di un sessantenne. La colpa? Il grasso in eccesso e le cattive abitudini, soprattutto dieta sbagliata e sedentarietà.



i 30-35 anni: tuttora poco noto, spesso viene scambiato per diabete di tipo 2 perché si manifesta in maniera meno improvvisa e violenta del diabete di tipo 1, con sintomi più blandi. La glicemia è sballata ma siccome il paziente è adulto non si pensa a cercare gli autoanticorpi tipici del diabete di tipo 1, che invece ci sono; il sospetto deve nascere e i test dell'autoimmunità sono raccomandabili se il paziente è un giovane adulto che non ha problemi di obesità né una familiarità per il diabete, non ha cioè due dei segni tipici del diabete di tipo 2. Distinguere un LADA è ovviamente im-

portante perché necessita l'integrazione con insulina, che invece può venire posticipata se si ha il diabete di tipo 2.

Il diabete di tipo 2

Il **diabete di tipo 2** è il più diffuso, i pazienti sono circa il 90% del totale. È anche il più subdolo perché non dà quasi mai sintomi, a meno di essere in condizioni così gravi da avere già le complicanze da iperglicemia cronica.

Si sviluppa pian piano, attraverso anni di cattive abitudini a tavola e non solo; non a caso, infatti, spesso e volentieri si associa a sovrappeso o addirittura obe-

sità. Circa il 70% dei diabetici è anche obeso, tanto che è stato coniato il termine “diabesità” per indicare le due condizioni assieme. La preoccupazione è inevitabile, visto che in Italia una persona su dieci è obesa. Sei milioni circa, tutti ad altissimo rischio di diabete, perfino da giovani. In mancanza di sintomi, l'unico modo per diagnosticare il diabete di tipo 2 è fare regolarmente le analisi del sangue: dopo i quarant'anni, ogni due-tre anni, più spesso se ci sono altri fattori di rischio come il sovrappeso o la familiarità per la malattia.

Il diabete di tipo 3

Secondo alcuni medici la demenza di Alzheimer dovrebbe chiamarsi diabete di tipo 3: l'insulina nel cervello agisce infatti come un neuromodulatore e se il metabolismo degli zuccheri è alterato la sensibilità dei neuroni all'ormone diminuisce, favorendo la deposizione di placche di beta-amiloide, una sostanza di scarto del metabolismo cerebrale correlata all'Alzheimer.

Il pre-diabete (o intolleranza glucidica)

Non si diventa diabetici dalla sera alla mattina, soprattutto nel caso del diabete di tipo 2, un processo ancor più lento del diabete di tipo 1. La glicemia sale piano ma inesorabilmente per anni, prima di

arrivare al diabete vero e proprio: a quanti è capitato di trovare la glicemia a digiuno poco sopra al limite senza darci troppo peso? Tantissimi non lo sospettano, ma stanno pian piano sviluppando anche una ridotta tolleranza al glucosio: insieme queste due condizioni sono indicate di **pre-diabete**, un problema che riguarda oltre due milioni e mezzo di italiani (con una prevalenza di donne).

Il rischio di diventare diabetici per chi ha il pre-diabete è enorme, fino a venti volte maggiore rispetto a chi non ha la glicemia un po' più alta del normale. Per fortuna in questa fase è ancora possibile tornare indietro, se si cambia la propria dieta e si abbandona la pigrizia.

Curare il diabete è possibile...

Nel caso del diabete di tipo 1, la terapia sostitutiva con l'insulina è l'unica alternativa possibile.

Nella cura del diabete di tipo 2 invece il primo passo, alla diagnosi, resta sempre il cambiamento delle abitudini.

Innanzitutto a tavola, imparando a mangiare in modo diverso e più sano: nulla di punitivo, anzi, il regime alimentare giusto per il diabetico è sostanzialmente lo stesso che chiunque dovrebbe scegliere per restare in salute a lungo.

Altrettanto essenziale è abbandonare

la pigrizia e iniziare a fare esercizio fisico con regolarità: il movimento serve per tenere sotto controllo la glicemia e ha innumerevoli effetti positivi sul benessere generale. Solo se dieta e attività fisica non riescono a riportare la glicemia nella norma diventa necessario passare ai farmaci e oggi l'arsenale è davvero nutrito: oltre ai classici ipoglicemizzanti orali e all'insulina, talvolta indispensabile anche nel diabete di tipo 2 se non si riesce in alcun modo a ottenere il compenso metabolico, esistono medici-

nali innovativi che secondo le nuove linee guida possono essere scelti fin dalle prime fasi della malattia, con "effetti collaterali" utilissimi come la riduzione del peso, della pressione e del rischio di pericolose iperglicemie.

Scegliere non è banale, per questo esistono algoritmi che i medici utilizzano per capire quale sia il trattamento più adatto a ogni caso: l'individualizzazione della cura è fondamentale, l'ideale è rivolgersi a uno degli specialisti dei **Centri Diabetologici** presenti in tutto il Paese.

I VALORI DELLA GLICEMIA

	GLICEMIA A DIGIUNO
Normale	70-100 mg/dl
Pre-diabete	100-125 mg/dl
Diabete	Oltre 125 mg/dl per almeno due volte
	GLICEMIA DOPO CARICO ORALE DI GLUCOSIO*
Normale	Fino a 140 mg/dl
Pre-diabete	140-199 mg/dl
Diabete	Da 200 mg/dl in su
	EMOGLOBINA GLICOSILATA**
Normale	4-5,6%
Pre-diabete	5,7-6,4%
Diabete	Superiore a 6,5%

*Se il carico di glucosio è un normale pasto, ovvero si sta misurando la glicemia postprandiale, la diagnosi di diabete si può fare già a partire da valori di glicemia superiori a 170 mg/dl.

** Valore indicativo dell'andamento medio della glicemia nell'arco dei due-tre mesi precedenti le analisi del sangue; è la percentuale di emoglobina a cui è legato il glucosio.



... ma prevenirlo è meglio (e semplice)

Nonostante gli indubbi progressi nelle terapie, il diabete di tipo 2 resta una malattia che si può prevenire. La strada più semplice e sicura, quindi, è non ammalarsi o cercare di correre ai ripari subito, alle prime avvisaglie di una glicemia pericolosamente vicina ai valori soglia: in questo modo, evitare di sviluppare il diabete non solo è possibile ma anche alla portata di chiunque e con ripercussioni positive su tutta la famiglia. Chi decide di cambiare stile di vita per non ammalarsi o

contrastare un inizio di diabete infatti coinvolge inevitabilmente i familiari nel cambiamento delle abitudini: se un genitore comincia a fare attività fisica regolare, coinvolgerà anche i figli per una corsa al parco o un giro in bicicletta; se cucina pietanze sane e golose per ridurre la propria glicemia, anche tutti gli altri mangeranno in modo virtuoso.

Chiunque può combattere il rischio di diabete o una glicemia che tende a salire partendo innanzitutto da una tavola sana: una scelta di salute per sé e per gli altri, un “virus” di benessere.

I FARMACI ANTI DIABETE DISPONIBILI OGGI:

CLASSE DI FARMACI	PRINCIPI ATTIVI	
Biguanidi	Metformina	
Sulfoniluree	Alcuni esempi: glibenclamide, glicazide ecc.	
Inibitori dell'alfa-glicosidasi	Acarbosio	
Glinidi	Repaglinide	
Glitazoni	Pioglitazone	
Inibitori della dipeptidil-peptidasi 4 (DPP4)	Alcuni esempi: sitagliptin, vildagliptin, saxagliptin, linagliptin, alogliptin	
Inibitori del cotrasportatore renale sodio-glucosio di tipo 2 (SGLT2)	Alcuni esempi: canagliflozin, dapagliflozin, empagliflozin	
Agonisti del recettore del glucagon-like peptide-1 (GLP-1) (o analoghi di GLP-1)	Alcuni esempi: exenatide, liraglutide, dulaglutide, albiglutide	
Insulina	Oggi esistono molte insuline diverse a seconda della velocità e durata d'azione: si va dalle rapidissime come lispro e aspart a quelle a lunga durata (le cosiddette "basali") come glargine, degludec, detemir	

* La posologia può cambiare a seconda del paziente.

QUALI SONO, COME SI PRENDONO, COME FUNZIONANO

	MODALITÀ DI SOMMINISTRAZIONE TIPICA*	EFFETTI
	Orale, due volte al giorno	Riducono la glicemia potenziando l'azione dell'insulina endogena, inibiscono la produzione di glucosio dal fegato e ne stimolano l'impiego nei muscoli. Favoriscono la perdita di peso e non aumentano il rischio di ipoglicemia.
	Orale, una volta al giorno	Stimolano la produzione di insulina dalle beta-cellule del pancreas rimaste, per cui col tempo perdono efficacia. Agiscono indipendentemente dalla glicemia perciò possono provocare ipoglicemia, inoltre tendono a far ingrassare.
	Orale, due o tre volte al giorno	Rallentano l'assorbimento del glucosio riducendo soprattutto la glicemia dopo i pasti; non provocano ipoglicemia.
	Orale, tre volte al giorno	Agiscono come le sulfoniluree, anche se in modo più rapido e meno duraturo, hanno perciò gli stessi vantaggi e limiti.
	Orale, una volta al giorno	Aumentano la sensibilità dei tessuti all'insulina, abbassano la pressione e aumentano il colesterolo "buono" HDL; non provocano ipoglicemia ma tendono a far ingrassare.
	Orale, una o due volte al giorno	Riducono la degradazione di ormoni intestinali che stimolano l'insulina (che quindi aumenta). L'effetto si realizza quando c'è glucosio in circolo, per cui non danno ipoglicemia; molto ben tollerati, non incidono sul peso.
	Orale, una volta al giorno	Aumentano l'escrezione renale di glucosio: non provocano ipoglicemia, ma funzionano se i reni sono ancora relativamente in salute. Aiutano a ridurre il peso e la pressione.
	Con iniezione sottocutanea una volta al giorno (per esempio, liraglutide, lixisenatide), due volte al giorno (exenatide) o settimanale (exenatide a lunga durata, dulaglutide, albiglutide). Liraglutide e lixisenatide sono disponibili anche in associazione con insulina in proporzioni fisse	GLP-1 è un ormone intestinale che stimola l'insulina e riduce il glucagone, secreto dopo i pasti in risposta all'assunzione di carboidrati. Gli analoghi quindi non provocano ipoglicemie, rallentano lo svuotamento gastrico favorendo la sazietà e il calo di peso.
	Con iniezione sottocutanea; il numero di somministrazioni dipende dal tipo di insulina	L'ormone sintetico rimpiazza quello prodotto dal pancreas, assente nel caso del diabete di tipo 1 e carente nel diabete di tipo 2.

Indice glicemico:

i trucchi per ridurlo

Inventato circa quarant'anni fa dal canadese David Jenkins proprio per i diabetici, come metodo semplice per costruire pasti bilanciati e non troppo ricchi di zuccheri, con il tempo si è scoperto che l'indice glicemico degli alimenti può servire a tutti: chiunque dovrebbe tenerne conto componendo i menù di colazione, pranzo e cena perché mantenere la glicemia su livelli stabili nelle 24 ore, come è possibile mangiando pasti con indice e carico glicemico contenuti, è essenziale per restare in salute.

Che cos'è l'indice glicemico?

Si tratta di un numero da 1 a 100 che indica quanto il consumo di un alimento contenente carboidrati aumenti la glicemia in rapporto a quanto la farebbe innalzare un carico fisso di glucosio. Il glucosio puro ha un indice

glicemico pari a 100, per convenzione: l'indice di tutti gli altri cibi viene calcolato in relazione a questo e può essere, per esempio, intorno a 70 nel caso delle banane, circa 30 per i legumi e così via.

Più alto è l'indice glicemico di un alimento, più lo zucchero nel sangue schizza velocemente verso l'alto dopo aver mangiato e viceversa. Caratteristica intrinseca a ciascun cibo, è calcolato e disponibile per la maggioranza degli alimenti di consumo abituale.

Dopo aver mangiato un cibo ricco di carboidrati la glicemia ha un picco, poi con il passare delle ore torna a livelli basali grazie all'insulina, che fa utilizzare alle cellule lo zucchero in circolo.

Il massimo picco si ha con un carico fisso di glucosio (50 grammi), che per convenzione ha un indice glicemico pari a 100; gli altri cibi, a parità di quantità di carboidrati, hanno picchi più bassi. Facendo il rapporto fra l'area

sotto la curva della glicemia raggiunta da ciascun alimento e quella registrata dopo il carico di glucosio e moltiplicando il risultato per 100, si ottiene l'indice glicemico (per esempio, una mela ha un indice di circa 40 mentre la patata bollita si avvicina a 100).

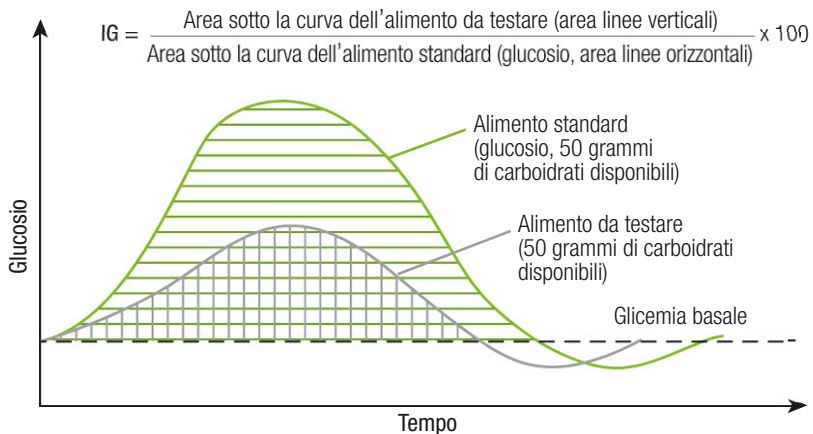
Il carico glicemico fa la differenza

L'indice glicemico non è l'unico parametro che conta: se mangiamo tantissimo cibo che innalza poco la glicemia

potremmo avere comunque un *carico* eccessivo di zucchero anche se in partenza, teoricamente, avremmo fatto una scelta salutare; d'altronde un morso di un alimento ad alto indice glicemico potrebbe non scompensare più di tanto i picchi glicemici dopo il pasto se poi le altre pietanze hanno un indice glicemico contenuto.

In altri termini, non conta solo la qualità dei carboidrati, ma anche la quantità: pasta e arance hanno un indice glicemico simile a parità di peso, ma in una porzione di pasta da 80

COME SI CALCOLA L'INDICE GLICEMICO



La curva dell'alimento standard è l'andamento della glicemia dopo aver introdotto una quantità fissa di glucosio; la curva più bassa, dell'alimento test, indica come varia nel tempo la glicemia dopo aver mangiato il cibo di cui si deve quantificare l'indice glicemico, assunto in una quantità che apporti la stessa "dose" di carboidrati del glucosio (sono infatti gli altri nutrienti presenti nel cibo o le sue caratteristiche a modificare la risposta glicemica).

grammi ci sono più zuccheri, sempre a parità di peso, rispetto a quelli presenti in un'arancia (dove è molto più abbondante l'acqua, per esempio) e quindi l'impatto finale della pasta sulla glicemia sarà superiore.

Per tenerne conto si utilizza allora il **carico glicemico**, che si ottiene moltiplicando l'indice glicemico per la quantità di carboidrati contenuti nell'alimento, diviso 100.

Il carico glicemico è fondamentale per chi soffre di diabete di tipo 1, perché serve a trovare la quantità reale di insulina necessaria a metabolizzare i carboidrati del singolo pasto e quindi a calcolare la dose precisa di ormone da iniettarsi.

Conoscere l'indice glicemico è utile per tutti

La risposta metabolica a un alimento che contiene carboidrati è la stessa, in chi è diabetico e in chi non lo è: la glicemia aumenta e poi, grazie all'insulina, diminuisce e torna normale.

Se l'indice glicemico è elevato, la glicemia sale tanto e velocemente: l'abbondante secrezione di insulina che ne deriva si traduce in un utilizzo veloce del glucosio e in un'ipoglicemia rapida, che porta a sentire presto di

nuovo fame. Mangiando ancora cibi ad alto indice glicemico, si entra in un circolo vizioso e per di più, se l'organismo non riesce a usare tutto il glucosio nonostante l'azione dell'insulina, gli zuccheri in eccesso vengono trasformati in grassi.

Questi meccanismi si verificano in ciascuno di noi, ma nei pazienti con diabete diventa ancora più essenziale esserne consapevoli e controllarli, con una dieta che tenga conto dell'indice e del carico glicemico.

Chi soffre di diabete di tipo 1, e quindi non ha più una produzione propria di insulina, deve conoscere l'indice glicemico degli alimenti e il carico glicemico del pasto perché non può reagire a un eccesso mettendo in circolo più insulina, come accade in chi è sano: scegliere cibi a basso indice glicemico ha perciò un impatto immediato sulla gestione della malattia.

Per chi ha il diabete di tipo 2, in cui l'insulina è man mano sempre più scarsa e i tessuti "resistono" all'azione dell'ormone perché non vi rispondono più correttamente, preparare pasti a basso carico glicemico e preferire cibi a minor indice glicemico è altrettanto importante, perché il controllo della glicemia si ottiene anche e soprattutto con la dieta. Il consumo di alimenti a basso indice glicemico e ricchi di fibre

riduce, per esempio, la resistenza all'insulina e migliora l'emoglobina glicata (come abbiamo visto, il parametro che indica l'andamento della glicemia nei due-tre mesi precedenti l'analisi del sangue).

Tenere d'occhio l'indice glicemico è fondamentale **per chi è ad altissimo rischio di diabete di tipo 2**, come i tanti che sono in una condizione di pre-diabete e hanno perciò un'alterata glicemia a digiuno o una ridotta tolleranza al glucosio.

Secondo le stime, poco più di uno su tre cambia la dieta, eppure scegliere cibi a basso indice glicemico può ridurre di circa il 60% il pericolo di ammalarsi di diabete.

Una dieta a basso indice glicemico è utile per tutti, per prevenire il diabete: nelle donne la probabilità di ammalarsi cala del 40%, e benefici simili si ottengono anche in chi è a rischio per sovrappeso o familiarità per la malattia.

Se invece si consumano spesso cibi ad alto indice glicemico il rischio di diabete negli anni successivi può aumentare fino a quattro volte, per colpa dello stress ossidativo ripetuto al quale si sottopone l'organismo quando si hanno tutti i giorni, come minimo tre volte al giorno, picchi eccessivi di glicemia.

Un basso indice glicemico contro il diabete (e non solo)

Preferire cibi a basso indice glicemico non significa solo tenere alla larga il diabete, ma anche migliorare la salute generale.

Diminuisce, per esempio, il rischio di sovrappeso e obesità, perché i cibi a basso indice glicemico saziano di più e più a lungo. Mantenere la glicemia stabile significa non avere un "crollo" degli zuccheri nel sangue troppo repentino dopo aver mangiato e quindi allontanare il momento in cui tornerà la fame.

Gli alimenti a basso indice glicemico aiutano perciò a ridurre l'apporto calorico dei pasti successivi e migliorano il metabolismo in generale: ci siamo infatti evoluti mangiando cibi crudi e difficili da digerire, che vengono assorbiti nel tempo e aumentano la glicemia lentamente. La nostra macchina-corpo si è adattata per trarne più nutrienti possibile e quindi funziona al meglio guidando senza strappi, dandole "benzina" senza picchi con cibi a basso indice glicemico, che mantengono la glicemia stabile. Con quelli facili da assimilare, ad alto indice glicemico, è come se guidassimo accelerando e frenando di continuo, rovinando così anche il "motore".

Non basta: una dieta a basso indice glicemico è risultata protettiva anche nei confronti dei tumori (per esempio al seno e al polmone) perché mantenendo più basse glicemia e insulina in circolo non si alterano i livelli di IGF (*Insulin-like Growth Factor*), un fattore di crescita insulino-simile che aumenta la probabilità di cancro.

Infine, mangiare cibi a basso indice glicemico fa anche bene all'umore, perché riduce il rischio di depressione indotto dal largo consumo di cibi che danno picchi immediati di glicemia.

Attenzione! Una dieta a basso indice glicemico non è sinonimo di una dieta povera di carboidrati. I carboidrati

sono indispensabili per darci energia, l'importante è scegliere quelli giusti; inoltre, nessun alimento va mai criminalizzato perché conta molto di più la qualità della dieta nel suo complesso e non ha senso privarsi di un piccolo, saltuario piacere se poi lo si compensa con scelte equilibrate.

In pratica, quindi, occorre fare attenzione all'indice e al carico glicemico perché aiutano a costruire un'alimentazione bilanciata, ma conta anche la qualità degli altri nutrienti: abbassare l'indice glicemico della pasta mettendoci un bel po' di burro non è una buona idea, meglio ridurlo di meno ma con le fibre salutari di un sugo di pomodoro fresco.

I VALORI DELL'INDICE GLICEMICO

ALTO

superiore a 70

pane, pizza

**MEDIO**

fra 51 e 69

spaghetti, riso basmati

**BASSO**

inferiore a 50

frutta, verdura





CALCOLA IL CONTENUTO GLICEMICO DEI PASTI

Poiché nei pasti misti si associano spesso e volentieri cibi con alto e basso indice glicemico, per non confondersi e non dover tenere conto di troppe variabili è bene utilizzare l'indice glicemico principalmente nella scelta degli alimenti ricchi di carboidrati, ovvero i nutrienti maggiormente responsabili di un alto indice glicemico: per avere un'indicazione di massima del contenuto glicemico del pasto può bastare valutare l'impatto di pane, pasta, riso, patate e prodotti da forno.

Come riconoscere i cibi a basso indice glicemico?

L'indice glicemico non è riportato sulle etichette e può essere complicato distinguere al primo sguardo quali cibi sia meglio mettere nel carrello della spesa. Esistono tabelle con l'indice glicemico degli alimenti ma portarle sempre con sé non è comodo e soprattutto non serve, perché basta conoscere i fattori che più incidono sulla comparsa di un picco di glicemia elevato per potersi orientare, almeno in linea di massima.

LA SCELTA DEI CIBI: CHE COSA INFLUENZA L'INDICE GLICEMICO?

Dal punto di vista dell'indice glicemico, non tutti i cibi sono uguali; anche se è difficile ricordare a memoria le caratteristiche di ogni alimento, possiamo tenere presenti alcune regole generali che ci guidino nella nostra scelta. Ecco quali sono!



Complessità dei carboidrati

Più i carboidrati sono semplici, più si digeriscono e assorbono velocemente, hanno perciò un indice glicemico alto: miele, bibite zuccherate, caramelle, zucchero da tavola sono esempi di zuccheri semplici; cereali e derivati, legumi e patate contengono invece amidi complessi.



Lievitazione

Aggiunge porosità, per cui rende i carboidrati più “attaccabili” dagli enzimi digestivi che liberano subito glucosio, facilitandone l'assorbimento: tutti i prodotti lievitati hanno perciò un indice glicemico più alto; pane e pizza, per esempio, lo hanno superiore alla pasta o ai cereali interi come l'orzo.

Cottura



Gli amidi quando vengono cotti assorbono acqua e in questo modo diventano più digeribili, innalzando l'indice glicemico.

Presenza di fibre



Soprattutto le solubili assorbono molta acqua e formano una sorta di gel che rende i carboidrati meno accessibili agli enzimi digestivi, riducendone l'assorbimento nel tratto intestinale; inoltre le fibre rallentano lo svuotamento gastrico, così i carboidrati arrivano più gradualmente all'intestino e l'assorbimento del glucosio in circolo è più lento. La frutta, per esempio, ha un indice glicemico "mitigato" in parte dalla presenza di fibre.



Presenza di grassi

Un cibo in cui siano associati grassi e carboidrati ha un indice glicemico inferiore, perché i grassi rallentano lo svuotamento gastrico riducendo la velocità di digestione e di assorbimento dei carboidrati.

Condire un piatto con olio extravergine d'oliva è perciò un metodo ottimo per ridurne l'indice glicemico.



"Durezza"



I cibi crudi, duri da masticare, "interi", sono assorbiti con maggior difficoltà e hanno un indice glicemico inferiore rispetto a quelli cotti: l'indice, per esempio, è più basso nel cereale intatto che nella farina macinata, nella frutta che nel frullato, nelle patate arrosto che nel purè.



Tipologia di zuccheri

Alcuni zuccheri, come il fruttosio della frutta, diventano glucosio lentamente e aumentano di meno la glicemia riducendo l'indice glicemico dei cibi che li contengono; anche il saccarosio (lo zucchero da tavola, formato da glucosio e fruttosio) ha un indice glicemico più basso rispetto a cibi che hanno solo glucosio come il pane.

Trucchi per abbassare l'indice glicemico

Conoscendo che cosa influisce sull'indice glicemico degli alimenti, si capisce che spesso, per abbassare l'indice e il carico glicemico di un pasto, bastano alcune semplici accortezze in cucina. La prima è senza dubbio contenere le porzioni di cibi ricchi di carboidrati facili da assorbire: se ci vogliamo concedere una pizza, meglio limitarsi a uno spicchio; col pane è bene non esagerare e mangiarne una fetta piccola, magari integrale per ridurre ulteriormente l'assorbimento dei carboidrati; i dolci sono un vero strappo alla regola, è consigliabile limitarsi all'assaggio.

Tenuto conto dell'importanza di diminuire le dosi di cibi "a rischio", ecco allora qualche consiglio pratico per abbassare l'indice glicemico dei pasti.

Associare fibre e carboidrati. Condi-
re la pasta con abbondanti verdure, aggiungere sul trancio (piccolo) di pizza melanzane o zucchine grigliate, iniziare sempre i pasti con una bella insalata sono tutti trucchi utili per sfruttare al massimo l'effetto delle fibre, che rallentano l'assorbimento dei carboidrati e hanno innumerevoli altri benefici: riducono il colesterolo, abbassano la pressione arteriosa, mo-

dificano in senso positivo la flora batterica intestinale, contengono preziosi sali minerali e vitamine.

Preferire sempre i cereali integrali.

Abituarsi a mangiare pane, pasta e cereali integrali significa scegliere carboidrati che già in partenza sono più ricchi di fibre e quindi danno picchi di glicemia inferiori.

Associare grassi e carboidrati.

Al mattino rinunciare a pane o a fette biscottate sembra impossibile? Oltre a sceglierli integrali, si possono accompagnare con un velo di ricotta, una tazza di latte scremato o uno yogurt magro: a piccole dosi i grassi aiutano ad abbassare l'indice glicemico dei piatti e al mattino si può essere un po' più generosi con le calorie. L'associazione è utile anche a pranzo o a cena, preferendo i grassi buoni dell'olio d'oliva come condimento; negli snack, una manciata di frutta secca è l'ideale, perché contiene carboidrati associati a grassi vegetali dalle proprietà benefiche, ma se piace la frutta fresca si può abbinare a un pezzettino di parmigiano o a un paio di noci per ridurre l'indice glicemico complessivo.

Cuocere la pasta al dente. Chi ama la pasta non deve per forza rinunciarci,

facendo attenzione, oltre a scegliere il condimento e la pasta giusti, a non cuocerla troppo: non è solo una questione di gusto da gourmet ma anche di indice glicemico, più basso nella pasta al dente perché restano intatte le “maglie” proteiche che trattengono l'amido, rendendolo meno accessibile agli enzimi digestivi.

Scegliere cereali “intatti”. Siccome ciò che è più tenace da masticare ha un indice glicemico più basso, un riso integrale in chicco sarà un'opzione migliore rispetto a un piatto a base di farina di riso integrale, un'insalata a base di orzo alzerà meno la glicemia rispetto a una pasta d'orzo.

Cibi per diabetici: servono davvero?

Se ne trovano per tutti i gusti, dal cioccolato ai biscotti, dalla pasta speciale alle merendine. Sono i prodotti per diabetici, specificamente pensati per le loro esigenze: ce ne sono di ottima qualità, anche se alcuni sono stati richiamati dall'Antitrust perché la dicitura “senza zucchero” viene talvolta usata con troppa superficialità. Ma sono davvero necessari? Non per forza, anche se naturalmente non sono “vietati”: sono un'opzione in più, ma una dieta

equilibrata e “senza zucchero” è possibile anche scegliendo cibi normali, per tutti. Anche perché esiste il pericolo non troppo remoto di esagerare con più facilità se abbiamo di fronte un prodotto “senza”: con ciò che crediamo sia più sano, perché magari ha un indice glicemico inferiore di un analogo prodotto non pensato per diabetici, facciamo più fatica a trattenerci e tendiamo a mangiarne di più.

Un nuovo arrivato, l'indice insulinico

L'**indice insulinico** o **insulinemico** indica quanto aumenta l'insulina nel sangue dopo il consumo di ciascun alimento: poiché più il pancreas si “sforza” nel produrre l'ormone più è probabile che col tempo si vada incontro a problemi, aumentando il rischio di diabete, ne deriva che il cibo ideale, oltre ad avere un indice glicemico basso, dovrebbe avere anche un indice insulinico altrettanto basso. È stato ancora poco studiato e serviranno ulteriori indagini per capire come inserirlo nella guida alla scelta dei cibi, ma sembra già importante perché non sempre va di pari passo con l'indice glicemico come sarebbe ragionevole supporre: alcuni cibi, molto ricchi di proteine o di zuccheri (per esempio

IL RUOLO DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE

L'indice glicemico è un parametro dell'alimento e non dell'individuo, ma ognuno di noi può reagire in maniera leggermente diversa ai vari cibi. La maggiore o minore risposta glicemica sembra dipendere dalla flora batterica intestinale: diversa per ciascuno, è regolata in gran parte dalla dieta e la sua composizione e capacità di fermentazione può influenzare la risposta ai carboidrati. Cibi che favoriscono la fermentazione e la formazione di acidi a catena corta da parte dei batteri intestinali, come le verdure, riducono per esempio la risposta glicemica.

certi latticini o i prodotti di pasticceria), innalzano la produzione di insulina in maniera sproporzionata rispetto a quanto ci si aspetterebbe sulla base del contenuto di zuccheri. Per il momento non esistono tabelle dell'indice insulinico che abbiano il "bollino di approvazione" degli scienziati e non lo si può usare nella pratica, ma se si è diabetici può essere opportuno sapere, per esempio, che quando si mangiano latticini è bene diminuire un poco le porzioni, soprattutto se sono associati a una fonte di carboidrati.

Inizia dal secondo! Perché l'ordine dei piatti va rivisto

L'obiettivo di tutti i diabetici (e non solo) dovrebbe essere ridurre al massimo i picchi di glicemia dopo i pasti, perché l'eccesso di zucchero innesca processi di infiammazione e stress ossidativo nelle cellule che alla lunga

danneggiano arterie, capillari e organi. Per riuscirci, oltre a puntare su cibi a basso indice glicemico, c'è un semplice trucco che "rivoluziona" i pasti: iniziare a mangiare con proteine, fibre o grassi e proseguire con i carboidrati.

Studi condotti da ricercatori della Società Italiana di Diabetologia qualche anno fa e successivamente confermati da numerosi gruppi di scienziati internazionali hanno chiarito che è meglio non iniziare a mangiare con un piatto di pasta, per quanto integrale e magari condita con verdure e olio extravergine d'oliva per ridurne l'indice glicemico: la prima portata ideale è invece un antipasto a base di proteine e grassi.

Evitando i carboidrati come prima pietanza, infatti, l'organismo riesce a controllare meglio la glicemia postprandiale subito e dopo diverse ore: proteine e grassi introdotti come nutrienti iniziali rallentano infatti lo svuotamento gastrico e aiutano ad

**INDICE GLICEMICO (IG) DI ALIMENTI FREQUENTEMENTE
CONSUMATI CALCOLATO RISPETTO AL GLUCOSIO**

IG ALTO (≥ 70)		IG MEDIO ($\leq 69 - \geq 51$)		IG BASSO (≤ 50)	
Glucosio	100	Grissini	69	Riso integrale	50
Patate bollite	96	Gnocchi di patate	68	Crackers	49
Riso brillato	89	Ananas	66	Marmellata di arance	48
Riso soffiato	87	Couscous	65	Pasta all'uovo	46
Miele di acacia	87	Melone (di Cantalupo)	65	Succo d'arancia	46
Corn flakes	81	Muesli	64	Uva bianca	46
Pizza	80	Zucca	64	Biscotti d'avena	45
Pane senza glutine	80	Barretta di cereali	61	Muffin	44
Cereali in fiocco al cioccolato	77	Biscotti secchi	61	Mandaranci	43
Pasta di riso senza glutine	76	Biscotti frollini	59	Fragole	40
Pane integrale	74	Kiwi	58	Mele	39
Pane bianco	72	Spaghetti	58	Riso parboiled	38
Anguria	72	Saccarosio	58	Fagioli	37
Pane all'olio	72	Pane di segale	58	Ceci	36
Popcorn	72	Riso basmati	58	Carote	35
Banana	70	Patatine in busta	54	Orzo perlato	35
		Piselli	54	Albicocche	34
		Grano saraceno	54	Arancia	33
		Pasta ripiena (tipo lasagne)	53	Bastoncini di crusca	30
				Lenticchie	29
				Ciliegie	22
				Yogurt	19
				Noccioline	7
				Latte intero	11

Questa tabella, tra le più affidabili, è tratta dal sito della Società Italiana di Diabetologia (SID).

NOTA. Esistono molte tabelle dell'indice glicemico degli alimenti, con valori per uno stesso cibo spesso leggermente diversi: i risultati dei test di misurazione hanno una discreta variabilità, che si riflette in indici altrettanto variegati. Nella pratica tuttavia non serve sapere il valore preciso di ogni singolo alimento, ma conoscerlo almeno in linea di massima per regolarsi di conseguenza con le quantità concesse.



assorbire i carboidrati in un arco di tempo più lungo. Inoltre, il ritardo della comparsa del glucosio nel sistema digerente sembra favorisca un miglioramento della funzionalità delle cellule beta del pancreas che producono insulina e una ridotta “rimozione” dell’ormone dal circolo sanguigno, che aiuta perciò a utilizzare prima e meglio gli zuccheri del pasto.

Il risultato è una riduzione di circa il 30% del picco glicemico, indipendentemente dal tipo e dalla quantità dei carboidrati, per cui è un trucco utilissimo per diminuire l’iperglicemia postprandiale a prescindere dal piatto scelto.

Se non si vuole mangiare l’antipasto e prevediamo piuttosto di consumare un primo e un secondo, per ottenere lo stesso effetto basterà scambiare l’ordine delle portate e iniziare dal secondo.

Anche in questo caso, infatti, il primo piatto introdotto ha una preponderanza di proteine e grassi e consumandolo si ottengono gli stessi benefici di un antipasto ricco di proteine e lipidi: il picco glicemico scende, l’assorbimento del glucosio nell’intestino rallenta, la funzione delle beta-cellule migliora e l’insulina resta più a lungo in circolo.

Come risultato, la glicemia resta più stabile nell’arco delle 24 ore ed è più

bassa a digiuno; se le portate sono anche ipocaloriche, è possibile un calo di peso maggiore.

L'importanza delle fibre. L'effetto positivo dell'inversione delle portate o di un antipasto proteico e lipidico può essere potenziato associando le fibre, che riducono ulteriormente l'assorbimento degli zuccheri.

Un antipasto o un secondo a base di proteine, grassi e verdura è l'ideale per potersi poi concedere una ragionevole porzione di pasta o una bruschetta condita con olio e verdure senza sentirsi troppo in colpa.

In pratica, che cosa significa? La regola delle proteine e dei grassi prima dei carboidrati è molto facile da seguire, in ogni pasto della giornata. Innanzitutto, è valida anche a colazione: un frutto fresco è un buon alimento al mattino, perché contiene zuccheri ma ha fibre che ne contrastano gli effetti; si può cominciare anche con uno yogurt magro o una tazza di latte scremato, per poi proseguire con i carboidrati di una fetta biscottata integrale con un velo di marmellata.

L'antipasto non è solo un piatto riservato ai giorni festivi: piatti poco elaborati ma gustosi possono essere scelti tutti i giorni. È il caso per esempio di un'insalata di pomodori, uova

sode e olive, oppure di un piatto di bresaola e rucola, di un assaggio di alici marinate al limone accompagnato da una dadolata di pomodorini o di un pinzimonio con hummus di ceci: piatti facili da preparare, a basso contenuto glicemico e calorico, che possono diventare una cena perfetta accompagnati da una fetta di pane integrale o possono essere gustati a pranzo come antipasto a un primo piatto leggero.

L'idea di un vero e proprio antipasto non rientra nelle vostre abitudini e mangiare prima il secondo vi sembra troppo insolito? Va benissimo iniziare con il contorno: qualunque pietanza scegliate di mangiare in seguito, cominciate ogni pasto con una buona dose di verdure, meglio ancora se crude: "partire col verde" è una buona abitudine da avere sempre.

Se invece puntate a un piatto unico, nessun problema: l'importante è che fibre, proteine e grassi siano presenti assieme ai carboidrati.

L'ideale è una preponderanza di fibre fornite dalla verdura, perché garantiscono un minore apporto calorico, ma non bisogna mai dimenticare di aggiungere proteine e grassi che, oltre a ridurre il picco glicemico postprandiale, sono essenziali per aumentare il senso di sazietà.

ESEMPI PRATICI DI PASTI “INVERTITI”

COLAZIONE

una mela, un'arancia, due albicocche o altra frutta di stagione;
uno yogurt magro; due fette di pane di segale con un velo di marmellata
senza zuccheri aggiunti



PRANZO

IN UFFICIO CON UN PIATTO UNICO

insalata con un uovo sodo, olive, lattuga, pomodorini; un piccolo panino integrale
oppure
insalata mista; una fetta di torta salata integrale con zucchine, caprino e pinoli

AL RISTORANTE DI PESCE

antipasto di alici marinate al limone e insalata mista; pasta integrale
con sugo di pesce al pomodoro; pesce al sale

AL RISTORANTE DI CARNE

bresaola e rucola condita con limone e insalata mista; pasta integrale
con ragù di verdure; petto di pollo marinato alla griglia

VEG

parmigiana bianca di melanzane; zuppa di lenticchie, carote e sedano; pane integrale



CENA

LEGGERA CON UN PIATTO UNICO

insalata di spinaci baby con scaglie di parmigiano e mandorle; crackers di mais integrale

GOURMET CON GLI AMICI

passata di ceci e gamberetti; crêpes integrali al salmone

VEG

insalata di verdure, tofu e noci; fagottini integrali agli asparagi



Mangia di tutto

ma in piccole quantità

Non ci sono – o quasi – alimenti proibiti per i diabetici. Certo, con una torta Sacher bisogna limitarsi parecchio e magari sarebbe meglio scegliere un altro dessert, ma quel che più conta è non esagerare con le porzioni: se si riduce la quantità di cibo migliorandone la qualità sarà più semplice tenere sotto controllo la glicemia e perdere peso, anche facendo qualche (saltuario) strappo alla regola, salutare per il buonumore.

La prima cura del diabete infatti è **mantenersi in forma**, raggiungendo o conservando il proprio peso ideale. Per i pazienti con diabete di tipo 2, spesso in sovrappeso o obesi al momento della diagnosi, dimagrire è un passo fondamentale per un buon controllo glicemico.

Dieta e movimento sono la prescrizione più frequente per chi scopre di essere diabetico e non vanno sottovalutati: perdere il 5-10% dei chili di

troppo riduce gli zuccheri nel sangue tanto da far rientrare nei valori normali alcuni pazienti, senza farmaci.

Come dimagrire senza soffrire troppo? Dando un taglio alle porzioni e non ai cibi che amiamo, per non deprimerci a furia di rinunce, puntando sulla qualità e non sulla quantità. È molto, molto più semplice di quanto sembri.

Mindless eating: mangiamo troppo senza accorgercene

Oggi siamo circondati dal cibo, per cui stare a dieta richiede uno sforzo di volontà notevole. In più spesso non ci focalizziamo sull'obiettivo giusto: cerchiamo di evitare qualcosa di poco sano anche se ci piace tantissimo, decidiamo di seguire diete assurde e non comprendiamo che mantenere a lungo i buoni propositi, indispensabile perché funzionino, richiede una disci-

plina ferrea e costante. Così spesso esageriamo senza rendercene conto: in molte occasioni ci abbuffiamo per l'influenza di fattori esterni più che per un reale appetito. E non sappiamo più riconoscere la fame vera, perché troppe "trappole" ci remano contro, spingendoci a mangiare senza accorgercene: è il cosiddetto "mindless eating", un "mangiare senza pensarci" che ci riguarda tutti... ed è purtroppo più forte della nostra volontà.

Ecco perché modificare (poco) ciò che ci circonda per rendere l'ambiente "dimagrante" è più semplice che puntare tutto sulla forza di volontà: ridurre le porzioni è possibile, a partire da ciò che mettiamo nel carrello del supermercato.

Come ridurre le porzioni senza sforzo

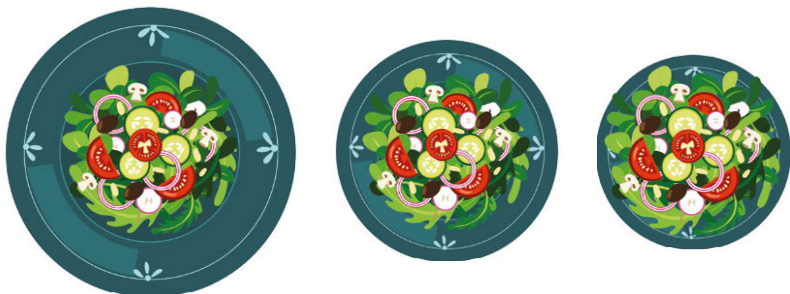
Per avere in casa cibi buoni, sani, in quantità ragionevole, si comincia con una spesa oculata e non eccessiva: meglio, per esempio, non farsi tentare dai super-pacchi in offerta speciale perché di fronte alle confezioni enormi siamo portati ad aumentare le porzioni di ciò che contengono, qualsiasi cibo esso sia, finendo per mangiarne di più e in minor tempo.

Al supermercato è consigliabile comprare quantità di cibo adeguate e stare ancor più attenti agli alimenti "critici" perché ricchi di zuccheri: se proprio non riusciamo a eliminarli dal carrello, vanno centellinati comprando confezioni piccole, meglio ancora se già suddivise in porzioni, con l'accortezza poi di ridurre ancora i consumi (per esempio, se una porzione contiene sei biscotti si può cercare di mangiarne non più di due ogni volta). Inoltre, la spesa va fatta a pancia piena per non cadere in troppe tentazioni e non sviare da una lista preparata in precedenza.

A casa, il modo migliore per ridurre le porzioni è usare stoviglie adeguate. Guardate i tre piatti nella pagina accanto, tutti pieni della stessa quantità di cibo: quale vi sembra più saziante?

Vedere un piatto pieno inganna il cervello e ci fa credere di aver mangiato di più anche se non è vero: poiché sentirsi psicologicamente sazi di un pasto è importante per non abbuffarsi, usare piatti piccoli è un modo semplice ma efficace per mangiare automaticamente un poco di meno.

Può servire anche avere piatti e scodelle di due o tre colori diversi: oltre a dare allegria alla tavola, aiutano a contenere le porzioni perché se il piatto ha lo stesso colore dell'alimento se ne

UN TRUCCO PER RIDURRE LE PORZIONI

mangia di più, fino al 18% in eccesso. Meglio allora servire su piatti scuri a contrasto le fonti di amido “bianche” come pasta, riso e patate, caloriche e “pericolose” per chi è diabetico.

Meritano poi un occhio di riguardo le posate: usando un dosatore di gelato piccolo, per esempio, le porzioni si possono ridurre del 14% e lo stesso vale per i ramaioli per le zuppe, i cucchiari da portata e così via. È bene perciò ridurre le dimensioni di tutto ciò che utilizziamo per prendere il cibo.

Maggiore attenzione alle porzioni serve anche quando c'è la tentazione di mangiare qualcosa direttamente dalla confezione: in questi casi il rischio di esagerare è ancora più concreto e finire un pacchetto intero di mandorle, per quanto siano sane, un'eventualità reale. Occorre perciò servirsi sempre una porzione in un piatto o in una ciotola

piccoli: trangugiare popcorn dal sacchetto mentre si guarda la TV è rischioso, metterne una manciata in un piattino aiuta a controllare le dosi.

Per mangiare meno è essenziale ascoltare la propria fame e per farlo impariamo a masticare lentamente: aiuta ad accorgersi meglio del senso di sazietà e riduce il picco di glicemia postprandiale, perché mangiare bocconi piccoli e spezzettare bene il cibo prima di inghiottirlo significa rallentarne l'assorbimento e contribuire a mantenere la glicemia stabile.

Altri trucchi per mangiare meno

Oltre che intervenire direttamente sulle porzioni, altri accorgimenti riducono il “carico” di cibo quotidiano e aiutano a perdere peso e mangiare meglio.

Ripulire la dispensa da tutti i cibi non salutari: se in casa non ci sono alimenti ipercalorici e poco sani sarà ovviamente difficile mangiarne, per cui il primo provvedimento è non mettere nel carrello della spesa tutto ciò che può diventare una tentazione alla quale è difficile resistere.

Altrettanto efficace la strategia **“lontano dagli occhi, lontano dalla bocca”**: tenere a portata di mano e in bella vista i cibi salutari, eliminando le ciotole di caramelle e cioccolatini, non ci ricorderà a ogni passo che dobbiamo rinunciare a una piccola golosità troppo zuccherina. Sì, quindi, a un vassoio di verdura sul tavolo, contenente finocchi o sedani puliti e tagliati a bastoncino, pronti per uno snack o un antipasto salutare, e alle ciotole di noci, mandorle e nocciole da sgusciare (un po' di fatica da fare per mangiarle ne contiene automaticamente la porzione).

Piccole strategie possono rivelarsi utili anche durante i pasti: lasciare l'insalata in tavola e tenere sul bancone della cucina il vassoio della pasta aiuterà a mangiare un po' più verdura e a ridurre i carboidrati, perché doversi alzare per servirsi diminuisce le porzioni. Se ci accorgiamo di aver cucinato troppo cibo, meglio mettere subito da parte l'eccesso e lasciare sul

piatto da portata solo quello che giudichiamo adeguato al pasto; per conservare gli avanzi “sani”, come le verdure cotte o l'insalata di uova, meglio usare la pellicola trasparente o contenitori in vetro così che in frigorifero siano subito visibili.

Mai tenere la televisione accesa in sala da pranzo o in cucina: non è solo questione di educazione, distrarsi con le notizie o con un programma interessante porta a mangiare di più senza accorgersene, così come tenere una musica troppo ritmata o ad alto volume come sottofondo. No al troppo rumore, quindi, e anche all'eccesso di luce o al buio, entrambe condizioni che spingono a mangiare troppo: quando si è a tavola meglio una luce calda, diffusa e non troppo forte.

Che cosa succede **quando siamo al ristorante**? Anche quando mangiamo fuori veniamo influenzati dal contesto, non solo dall'appetito o da ciò che riteniamo giusto per la nostra alimentazione. Così, per esempio, se i nostri commensali sono magri e attenti alla salute tendiamo a ordinare portate più salutari e a consumare porzioni ridotte; lo stesso se scegliamo di sederci a tavoli ben in vista nel locale, perché in una zona buia o defilata ci sentiamo meno osservati e quindi meno in colpa ad abbuffarci.

I tavoli migliori? Quelli alti, con gli sgabelli: per stare “appollaiati” occorre mantenere una postura ben eretta, non ci si può rilassare troppo e questo porta a esercitare un maggior controllo anche sulle ordinazioni.

Mangiare di meno, dall'alba al tramonto

Il controllo della quantità di cibo introdotta, oltre che della sua qualità, è importante anche tenendo conto del momento della giornata in cui li consumiamo. Il nostro metabolismo cambia nell'arco delle 24 ore, così come i livelli degli ormoni che vi sono coinvolti. Al mattino l'organismo si sveglia e ha bisogno di energia per funzionare, consapevole di avere di fronte le attività quotidiane: nelle prime ore del giorno così qualche caloria di troppo o un piccolo stravizio possono fare meno danni. Alla sera invece ci si prepara per il riposo, di notte i processi metabolici si riducono al minimo e quindi non siamo pronti per digerire alimenti pesanti o porzioni troppo abbondanti.

Di conseguenza, il controllo della quantità di cibo da consumare deve essere man mano più attento, dall'alba al tramonto, attenendosi al vecchio proverbio “Colazione da re, pranzo da

ricco, cena da povero”: il primo pasto della giornata è irrinunciabile e può essere quello in cui ci si concede una piccola tentazione.

La prima colazione dolce, tipica delle abitudini italiane, può non essere del tutto *off-limits* per chi ha il diabete: non è il caso di mangiarsi una brioche ogni mattina, ma un dolcetto cucinato scegliendo con cura il dolcificante e gli ingredienti, in modo che sia magari “naturalmente” dolce, è consentito.

I carboidrati al mattino, inoltre, svegliano la tiroide e il metabolismo in generale: basta associarli a una buona fonte di proteine (come latticini magri o noci, mandorle o nocciole) per tenere sotto controllo l'indice glicemico e ridurre la secrezione di insulina.

Al mattino si può essere di manica larga con le porzioni, pur restando entro limiti ragionevoli, mentre a pranzo occorre già cercare di ridurre le occasioni per strafare, scegliendo magari un piatto unico con un buon equilibrio fra carboidrati, proteine, grassi e fibre.

È di sera, però, che le porzioni devono ridursi di più: un pasto leggero, in cui la quota di carboidrati è bassa e si dà spazio a piatti semplici e digeribili, è l'ideale per non mettere in affanno il metabolismo.

COME RICONOSCERE LA GIUSTA PORZIONE DEGLI ALIMENTI

CIBO		PORZIONE IDEALE	EQUIVALE A
Formaggio fresco		100 g	1 palla da tennis
Formaggio stagionato		50 g	1 dito indice
Carne (cotta)		100 g	il palmo di 1 mano, 1 mazzo di carte
Carne conservata (salumi affettati)		50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
Pesce fresco (cotto)		100-150 g	il palmo di 1 mano con le dita aperte
Pesce conservato		50 g	3 dita
Cereali da colazione		30 g	3 cucchiaini
Pasta e riso		80 g	1 palla da tennis
Pane		50 g	1 panino piccolo, 1 fetta media
Legumi		150 g (freschi) o 50 g (secchi)	½ piatto
Patate		200 g	il mouse del computer

COME RICONOSCERE LA GIUSTA PORZIONE DEGLI ALIMENTI

CIBO		PORZIONE IDEALE	EQUIVALE A
Frutta intera		150 g	1 pugno
Ortaggi e verdura crudi a pezzetti		200 g	2 mani piene
Verdura cotta		200 g	1 pugno
Insalata		80 g	3 pugni
Noci, semi e frutta secca a guscio		30-40 g	1 manciata
Olio extravergine di oliva		10 ml	1 cucchiaino
Burro		10 g	metà pollice
Latte e yogurt		125 ml	1 bicchiere piccolo, un vasetto

La porzione per le verdure e gli ortaggi, quali pomodori, finocchi, peperoni, cipolle ecc., corrisponde mediamente a 2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 carciofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle, ½ piatto di bietta, spinaci ecc.

Dati tratti dalla IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN 2014), della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU).

I TRUCCHI PER MANGIARE MEGLIO

Mangiare in modo salutare può essere più semplice se organizziamo meglio gli spazi in cui consumiamo cibo ricorrendo a qualche trucco segreto. Si tratta di semplici consigli che possono rivelarsi molto efficaci!



In cucina

No ai cibi ipercalorici (per esempio patatine ma anche cereali per la colazione, perché si considerano leggeri e si finisce per abusarne).

Si a un vassoio di frutta e/o verdura in bella vista.

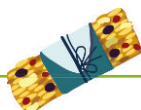
Nascondere in dispensa gli alimenti calorici e golosi.

Mettere in frigo avanzi di piatti salutarì, per esempio quelli a base di verdure, in contenitori trasparenti.

Mettere gli avanzi di torte o cibi calorici in fogli d'alluminio o in contenitori di cui non si possa vedere l'interno.

Quando si è cucinato troppo di una pietanza, togliere subito l'eccesso senza portarlo in tavola.

Suddividere in porzioni il cibo preparato e preferire le confezioni di snack già porzionati.





In sala da pranzo

Si a un vassoio con le verdure o a una ciotola con l'insalata in mezzo al tavolo.

I vassoi con le altre portate vanno lasciati in cucina o su un carrello distante, per essere costretti ad alzarsi per servirsi.

Piatti e scodelle devono essere piccoli, in un colore a contrasto con il cibo servito.



Scegliere bicchieri alti e stretti, se si vuole bere una bevanda calorica.

Le posate per servire vanno scelte di dimensione contenuta.

La luce deve essere media, non troppo intensa né scarsa.

Se si sceglie un sottofondo musicale, meglio optare per melodie non troppo ritmate e tenere il volume basso.



In salotto

Il divano non è fatto per mangiare, mai pranzare o cenare di fronte alla TV.



Togliere dai tavolini le ciotole di cioccolatini o caramelle.

Una bilancia come amica

Tenere la bilancia a vista in bagno, per pesarsi ogni mattina e comunque non meno di una volta a settimana: aiuta a mantenere sempre sotto controllo il peso, per accorgersi subito se i chili aumentano e rimediare così a eventuali stravizi.



I carboidrati

non sono tuoi nemici

Ormai è certo: i carboidrati sono necessari anche a chi soffre di diabete in quantità analoga a quella raccomandata a tutti, ovvero il 60% delle calorie totali assunte quotidianamente. Guai a eliminarli del tutto o quasi: farlo è rischioso, perché i carboidrati sono la nostra fonte di energia principale.

Tutto dipende dalla qualità (oltre che naturalmente dalla quantità: esagerare non è concesso) di ciò che mettiamo nel piatto.

Quantità adeguate e al momento giusto

Una buona quota di carboidrati va introdotta a ogni pasto, quindi tre volte al giorno, con una preferenza nella prima parte della giornata. La raccomandazione vale per tutti, ma ancor di più per i diabetici: i carboidrati sono benzina da usare per muoversi e lavorare, per cui saranno più facilmente

utilizzati dall'organismo se glieli forniamo quando più ne ha "fame" ed è attrezzato per sfruttarli, nelle prime ore del giorno.

Di conseguenza, nell'arco delle 24 ore è bene ridurre man mano la quota di carboidrati presenti nei pasti. A colazione la preponderanza può essere lievemente maggiore, anche perché i carboidrati favoriscono la produzione di ormoni tiroidei e quindi la "sveglia" del metabolismo; si può quindi indulgere in un piatto più goloso, da una crêpe integrale con una crema di ricotta al pane nero accompagnato da una composta di frutta senza zuccheri aggiunti.

A pranzo ci si può concedere un primo condito con verdure e una fonte di proteine o un piatto unico a base di orzo, farro o cereali integrali, accompagnato da verdure condite con olio extravergine d'oliva.

A cena però i carboidrati andranno

limitati con maggior cura e quindi sarà meglio, anziché prevedere un piatto di pasta, optare per un secondo proteico, accompagnato semmai da una piccola fetta di pane integrale.

I carboidrati non sono tutti uguali!

Quantità e momento della giornata a parte, molti degli effetti positivi o negativi del consumo dei carboidrati dipendono soprattutto dalla loro qualità.

I carboidrati da limitare sono soprattutto gli **zuccheri semplici**: aumentano velocemente e di molto la glicemia perché vengono assorbiti con facilità e rapidità. Ridurli significa, in pratica, contenere il consumo di tutto ciò che contiene glucosio in forma (troppo) facile da assimilare: zucchero da tavola ma anche miele, caramelle, marmellate con zuccheri aggiunti, prodotti da forno come merendine, dolci o biscotti, moltissimi cereali da colazione.

Si tratta di cibi di cui si può fare a meno o di cui limitare al massimo la quantità, perché appena li introduciamo la glicemia schizza verso l'alto: la nostra macchina-corpo non è fatta per mangiare zucchero, ma carboidrati complessi da assimilare pian piano.

Il vero problema? Lo zucchero spesso si nasconde in alimenti che a prima

LE CALORIE CONTANO DAVVERO?

È meglio non farsi angosciare troppo dal conteggio delle calorie: oggi è ormai chiaro che non sono l'unico parametro di cui tener conto per mangiare bene e in modo equilibrato. Certo c'è differenza fra un pasto da 600 calorie e un'abbuffata da 2000 calorie, difficilmente adeguata nelle proporzioni dei nutrienti; inoltre l'indicazione delle calorie di un piatto è di sicuro un parametro che può aiutare a guidare verso la "leggerezza". Tuttavia è molto più importante valutare la qualità degli ingredienti nei piatti e soprattutto la ripartizione fra nutrienti, assicurandosi un buon apporto di tutti quelli essenziali. Come, appunto, i carboidrati.

vista riterremmo al di sopra di ogni sospetto. I cereali da colazione, considerati da molti un'alternativa sana al pane e marmellata, possono non esserlo se hanno lo zucchero come secondo ingrediente, come spesso succede soprattutto nelle varianti più ghiotte; lo stesso vale per molte fette biscottate, *light* o meno, e perfino per prodotti in cui è ancora più difficile sospettare la presenza di zuccheri semplici, dai sughi pronti ad alcuni condimenti (vedi la regola 9 del decalogo anti diabete a p. 106).

I **carboidrati "buoni"** anche per i

diabetici sono quelli complessi ovvero **gli amidi**, gli zuccheri a catena lunga che vengono assorbiti più lentamente. Si trovano in cereali e derivati, pane, pasta, riso, patate, alimenti che non sono più, come si credeva in passato, vietati per i diabetici: tutto dipende dalla quantità e dalla qualità di quelli che consumiamo, da come li cuociamo, dagli alimenti che ci abbiniamo.

I carboidrati complessi, inoltre, si trovano anche in cibi dove magari non ce li aspetteremmo, come nei legumi o nella frutta secca: associati anche in questo caso a fibre o a grassi “buoni”, sono ottime fonti di carboidrati anche per il diabetico.

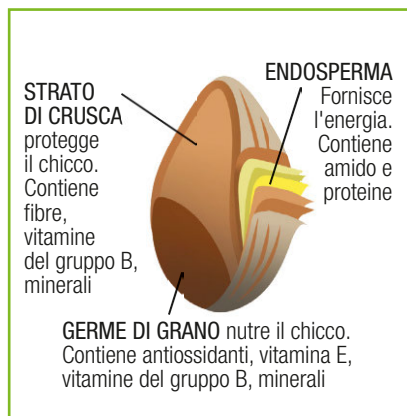
È importante **leggere sempre attentamente** le etichette dei cibi che si acquistano, qualsiasi essi siano, senza credere che lo zucchero non ci sia perché non ce lo aspettiamo. Ricordiamoci che gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità: se lo zucchero è ai primi posti, meglio scegliere qualcos'altro. Occhio anche alle informazioni nutrizionali, è bene guardare l'indicazione della quantità di carboidrati totali e la riga successiva “di cui zuccheri”: quanto più alta è la quantità di zuccheri semplici sul totale dei carboidrati, tanto più sarà meglio lasciare sullo scaffale il prodotto.

Tutto il buono dell'integrale

I carboidrati complessi possono essere amici del diabetico, se rispondono ad alcuni requisiti. Primo fra tutti, provenire da **cereali integrali**: la pasta, il riso, il pane integrali fanno aumentare la glicemia di meno rispetto alle loro controparti derivate da cereali raffinati e dovrebbero essere gli unici prodotti presenti nella dispensa di ogni diabetico (e non solo). I prodotti integrali migliorano la regolazione della glicemia in chi già soffre di diabete, inoltre riducono l'insulina in circolo e l'insulino-resistenza in chi non è diabetico.

Per capire quanto l'essere integrale possa fare la differenza, basta fare alcuni esempi: il riso ha un indice glicemico elevato se raffinato, intorno a 85, che “crolla” a circa 50, quindi a un livello medio accettabile, se lo si sceglie integrale; l'orzo perlato in chicchi, di per sé un buon cereale perché ha un indice glicemico attorno a 50, “precipita” addirittura a 25 se lo si mangia integrale.

Attenzione! Nei prodotti integrali la crusca, la parte protettiva più esterna, non viene eliminata: è perciò essenziale che derivino da coltivazioni biologiche, altrimenti possono contenere residui di farmaci, pesticidi e così via.



ed è molto ricca di fibre, vitamine, antiossidanti e sali minerali (come ferro, zinco, rame, magnesio); nell'endosperma si trovano carboidrati, proteine e poche vitamine e sali minerali, è perciò la parte "energetica" del chicco per nutrire la futura piantina; il germe, la parte più interna che darà una nuova pianta se fecondato, è ricco di acidi grassi insaturi, minerali e vitamine del gruppo B ed E.

Che cosa significa integrale? Un chicco di cereale intero è formato da crusca, germe ed endosperma. La crusca è la parte più esterna, protegge il chicco da luce, acqua, parassiti e malattie

Che cosa succede con la raffinazione?

I prodotti raffinati si sono diffusi perché durano di più e rendono pane, torte e simili più soffici, ma con la macinazione e la raffinazione dei cereali si eliminano germe e crusca e con loro

I CONTENUTI DI ALCUNI NUTRIENTI NEI CEREALI INTEGRALI RISPETTO A QUELLI RAFFINATI

NUTRIENTE	CEREALE INTEGRALE	CEREALE RAFFINATO
Fibre totali %	13	3
Crusca %	14	< 0,1
Proteine %	14	14
Grassi %	2,7	1,4
Amidi %	70	83
Ferro µg/g	35	13
Zinco µg/g	29	8
Vitamina B6 mg/g	7,5	1,4
Acido folico mg/g	0,57	0,11

Fonte: tabella tratta da Nutrition Foundation of Italy.

molti principi nutritivi. Il germe viene tolto perché così farine e chicchi si conservano meglio, la crusca si perde perché è la parte più esterna e delicata; con la raffinazione il peso del cereale scende di circa il 20%, ma la perdita di nutrienti è molto più marcata e si arriva fino al 90% delle fibre e di vitamine come la B e la E.

Mangiare integrale quindi non significa solo ridurre l'indice glicemico del piatto o assicurarsi i preziosi benefici delle fibre, ma anche garantirsi gli effetti positivi di tutte le sostanze nutritive del prodotto intero: vitamine del gruppo B ed E, minerali come ferro, magnesio, zinco, potassio e selenio, acidi grassi essenziali, componenti bioattivi come fitosteroli, acido fitico, tannini e antiossidanti vari come acidi fenolici e flavonoidi. Tutte sostanze con innumerevoli effetti benefici sulla salute che, oltre a diminuire il rischio di ammalarsi di diabete e abbassare i livelli di glucosio e insulina, riducono anche la probabilità di tumori, patologie cardiovascolari e obesità.

Tante possibilità fra cui scegliere

Sì, quindi, alla versione integrale del cereale scelto e, quando possibile, meglio optare per cereali in chicco perché

occorre masticarli di più e ciò aumenta il senso di sazietà e riduce l'assorbimento del glucosio. Per variare la dieta si possono riscoprire prodotti meno noti: è il caso per esempio dell'avena che, sotto forma di chicchi, fiocchi e crusca, ha un indice glicemico molto basso (con valori compresi fra 15 e 40 circa); sono alternative altrettanto ottime chicchi di orzo integrale, farro integrale o le rispettive farine, così come la farina di Kamut, che ha un indice glicemico medio, o quella di segale, con cui si realizza un pane nero ideale per la prima colazione. Fino ad arrivare a pseudocereali quasi sconosciuti come grano saraceno, amaranto o quinoa: sono molto saporiti e ricchi di proteine, hanno indici glicemici relativamente bassi e possono essere una base per piatti unici sani e gustosi.

Se non si vuole rinunciare al classico frumento, scegliamo la versione integrale sia per i prodotti finiti (pane e pasta) che per le farine: le classiche bianche di tipo 00 o 0 dovrebbero essere bandite a favore di farine di tipo 1 o 2 (la più integrale). Il motivo è sempre lo stesso: i prodotti non raffinati mantengono una buona parte di fibre che rallentano lo svuotamento gastrico e contrastano l'assorbimento degli zuccheri nell'intestino.

Attenzione! Quando si acquista un cibo integrale occorre accertarsi che lo sia davvero, non basta che sia “scuro”. Al solito, occorre leggere l’etichetta: non è detto che siano integrali i prodotti con farine macinate a pietra o con crusca, bisogna controllare che sia specificamente indicata la dicitura “integrale”; non è altrettanto sicuro che siano integrali i prodotti con elevato contenuto di fibre, perché possono essere soltanto arricchiti di crusca. Nel pane scuro, per esempio, talvolta viene solo aggiunta la crusca a una farina raffinata, quando non è addirittura “colorato” con melassa o caramello.

Gli abbinamenti giusti

Se i carboidrati da cereali integrali vengono associati ai nutrienti giusti diventano ancora più salutari. Perciò, via libera a piatti unici in cui i cereali siano associati a proteine o grassi per aumentare il grado di sazietà, rallentare lo svuotamento gastrico e ridurre il picco glicemico dopo il pasto: esempi sono un’insalata di quinoa con salmone e avocado oppure con tonno e verdure, un piatto di riso integrale, avena e uova sode, un’insalata di miglio con ceci e olive o un piatto di farro integrale con formaggio e verdure di stagione.

Altrettanto ottimi gli abbinamenti

con la verdura, che non deve mancare a ogni pasto: il mais per esempio è un cereale versatile che si può accompagnare a pomodorini, insalata verde, cetrioli (a patto di scegliere la pannocchia da bollire e sgranare anziché il prodotto in scatola, più ricco di zuccheri per migliorarne la conservazione); l’orzo integrale si può condire con un mix di verdure di stagione; l’amaranto si accosta bene a verdure e legumi.

Insomma, abbinando i cereali integrali a proteine, grassi buoni e fibre, si possono sbizzarrire la fantasia e il gusto!

Patate: sì o no?

Piacciono a tutti e non poterle mangiare è uno dei crucci dei diabetici: le patate non sono una vera verdura ma tuberi che costituiscono una fonte consistente di carboidrati complessi. Bandirle dalla tavola però è inutile: si possono mangiare a patto di contenere la porzione come faremmo con pasta e pane, cercando di consumarle a pranzo e non a cena.

Meglio evitare pure e patate lesse mangiate calde: l’indice glicemico è ancora più elevato; è preferibile cuocerle al cartoccio, arrostarle o, se proprio piacciono bollite, farle freddare prima del consumo. Soprattutto, non vanno associate a pane e pasta ma a una buona dose di fibre dalla verdura fresca.

I CEREALI INTEGRALI CHE DANNO CARBOIDRATI “BUONI”

Avena Cereale ricchissimo di proteine, grassi buoni e potassio, contiene fibre solubili ottime per la salute della flora batterica intestinale. Buona in chicco, da sola per sostituire il pane o assieme a verdure e legumi per creare piatti unici, è perfetta anche per la colazione del mattino sotto forma di fiocchi da aggiungere a latte o yogurt.

Farro Contiene meno glutine del frumento ma più proteine, vitamine e sali minerali; ottimo per i diabetici grazie al magnesio e alle molte fibre, che aiutano a ridurre l'assorbimento degli zuccheri e hanno un'azione protettiva sull'intestino. Si trova in chicchi e anche come farina.

Grano o frumento integrale È il cereale più noto e utilizzato, molto ricco di vitamine e principi nutritivi. Il grano duro viene usato per preparare la pasta e, una volta lavorato, può diventare couscous o bulgur; il grano tenero generalmente viene impiegato per ottenere farine.

Grano Khorasan o Kamut Molto simile al frumento, è più ricco di vitamine, minerali (come magnesio, zinco e selenio), grassi e proteine. Si trova in chicco, fiocchi e come farina, con cui vengono preparati tutti i prodotti da forno.



Mais Apporta numerosi sali minerali (soprattutto ferro e magnesio) ed è privo di glutine, adatto perciò anche ai celiaci; si può consumare in chicco, in fiocchi o soffiato, per esempio sotto forma di gallette.

Miglio Non contiene glutine ed è perciò adatto ai celiaci; è ricco di acidi grassi insaturi, vitamine e minerali come ferro, zinco, magnesio, potassio e fosforo. Si può consumare in chicco, in insalate o zuppe, o anche soffiato.

Orzo È da preferire il chicco integro o decorticato all'orzo perlato, che è il corrispondente cereale raffinato più semplice da cuocere e da digerire ma meno ricco dei tanti micronutrienti dell'orzo, come l'amminoacido essenziale lisina, il calcio e le vitamine del gruppo B.

Riso integrale Ricco di vitamine del gruppo B, sali minerali e fibre, non contiene glutine ed è quindi adatto anche ai celiaci. Deve essere cotto un po' più a lungo rispetto al riso raffinato ma è molto saporito in risotti e insalate.



Segale Simile per caratteristiche al frumento, contiene però moltissime fibre ed è perciò utile ai diabetici per controllare il peso e migliorare il controllo glicemico; si trova in chicco, fiocchi o anche come farina. Il pane che si prepara con la segale è ottimo e molto saporito.

Sorgo Privo di glutine e molto ricco di fibre, vitamine e sali minerali, si digerisce con facilità ma è meno conosciuto e utilizzato; si può trovare assieme ad altri cereali in pane e prodotti da forno o come prodotto soffiato o in fiocchi.

Spelta Varietà di farro molto simile al frumento per composizione, contiene una buona quantità di proteine e minerali come ferro, calcio, fosforo. Si trova in chicchi o come farina.

I TRE PSEUDOCEREALI

Non sono cereali veri e propri dal punto di vista botanico, ma vi sono assimilati per le proprietà e i contenuti in amido e fibre; tutti e tre sono molto ricchi di proteine e privi di glutine, quindi adatti anche ai celiaci.

Amaranto Ricco di lisina che viene utilizzata per la sintesi di proteine, contiene molte fibre, ferro e calcio in buona quantità; si trova in chicchi da gustare in insalata, soffiato o anche come farina. Scaldando i semi si ottiene un ottimo popcorn di amaranto alternativo a quello di mais.



Grano saraceno Molto simile al grano, rispetto a questo è più ricco dell'amminoacido essenziale lisina e contiene bioflavonoidi in abbondanza, per cui è ottimo per i diabetici perché previene le malattie cardiovascolari e protegge i capillari.

Quinoa Contiene proteine in buona quantità, sali minerali e vitamine; è ricca di sostanze antiossidanti e molto versatile in cucina, ottima in insalate e piatti unici.



Salute dalle fibre:

frutta, ortaggi e legumi

Le fibre sono preziosissime nella dieta di chi è diabetico (o rischia di diventarlo) e in quella di tutti. Questo è ormai certo, ma quante dovremmo introdurre nella nostra dieta?

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità almeno 25-30 grammi al giorno, che salgono a circa 40 grammi in caso di diabete. Anche se le fibre non si trovano solo in frutta e verdura, idealmente in ogni pasto dovremmo mangiare vegetali, fin dal mattino a colazione.

Frutta: sì o no?

Il primo pasto della giornata, in cui è più lecito “abbondare”, è perfetto per concedersi un po' di frutta: è zuccherina e non tutta ideale per un diabetico, ma se associata a un cibo contenente proteine e/o grassi l'indice glicemico si riduce e non si fanno danni alla glicemia. Nel caso della colazione, per

esempio, vanno benissimo una tazza di latte o uno yogurt; in alternativa si possono abbinare semi oleosi (come lino, sesamo, girasole) oppure una manciata di frutta secca come noci, nocciole o mandorle, perché il loro contenuto di grassi “buoni” ridurrà il picco glicemico dopo la frutta (frutta che, insieme ai semi, può anche diventare un gustoso snack spezza-fame in altri momenti della giornata).

Quale frutta scegliere? Hanno un indice glicemico abbastanza basso agrumi, mele, pere, ciliegie e frutti di bosco come mirtilli, fragole, lamponi, more. Vanno bene anche frutti estivi come pesche e albicocche, sono invece uno stravizio banane, cachi, uva, frutti esotici come mango e papaia o anche gli estivi cocomero e melone, ricchi di zuccheri: questi ultimi però sono anche molto ricchi di acqua, per cui sono poco calorici e se ne devono

mangiare quantità ragguardevoli prima di raggiungere un carico glicemico sostanziale.

La verdura, insostituibile a pranzo e a cena

A pranzo e a cena, sì alla verdura cotta e, soprattutto, cruda: l'assenza di cottura rende i vegetali più duri da masticare e mandar giù e abbiamo già visto come masticare molto i cibi sia un primo passo per ridurre i picchi di assorbimento del glucosio.

Anche i vegetali, infatti, sono una (piccola) fonte di carboidrati ma ciò che li caratterizza principalmente è il contenuto in fibre: sono perciò indispensabili nei pasti principali e anzi, ché considerarli un semplice contorno

dovremmo abituarci al contrario, ovvero pensare a quale verdura vorremmo mangiare e con quella riempire circa metà dell'ipotetico piatto che rappresenterà il nostro pasto, per poi associare altri nutrienti adatti all'ortaggio scelto.

Un'altra mini-rivoluzione del pensiero, come quella di mangiare il secondo per primo, con innumerevoli benefici per la salute.

Cinque porzioni al giorno, come arrivarci?

Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni giorno dovremmo mangiare almeno cinque porzioni di vegetali. Oltre a ridurre il rischio di diabete e ad aiutare a

LE GIUSTE PORZIONI DI VEGETALI

- Una mano piena: frutta e verdura di pezzatura più grande come mele, pere, arance, kiwi, pomodori, cipolle, carciofi ecc. (corrispondono ad esempio a 2-3 pomodori, 1-2 cipolle, 1 finocchio, 2 carciofi).
- Due mani piene: frutta e verdura più piccola o fatta a pezzetti come fragole, mirtili, ciliegie, pomodorini, zucchine tagliate, carote grattate, broccoli ecc. (corrispondono ad esempio a 7-10 ravanelli, 2-3 zucchine, 3-4 carote).
- Un pugno o circa mezzo piatto: verdure cotte come spinaci, bieta, melanzane ecc.
- Due, tre pugni o una scodella/ciotola grande: insalata.

Dati tratti dalla IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN 2014), della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU).

**DOVE SI TROVANO E CHE
COSA SONO LE FIBRE
SOLUBILI E INSOLUBILI**

Fibre solubili: pectine, gomme, mucilagini. Si trovano principalmente in frutta, verdura e legumi.

Fibre insolubili: cellulose, lignina. Si trovano soprattutto in cereali integrali, crusca, buccia della frutta, verdura a foglia verde e in ortaggi come le carote.

tener sotto controllo la malattia, allungano la vita, migliorano il benessere mentale, diminuiscono il pericolo di malattie cardiovascolari e tumori. Per i diabetici o chi è ad alto rischio di ammalarsi, si raccomanda di consumare tre porzioni di verdura e due di frutta ogni giorno; le quantità possono essere invertite se non si hanno problemi di peso o glicemia.

In totale, si devono introdurre almeno 400 grammi di “verde” al giorno.

È sbagliato credere che sia banale, visto che secondo le stime 2016 del Sistema di Sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) dell'Istituto Superiore di Sanità i virtuosi che arrivano a cinque porzioni al giorno di frutta e verdura oscillano fra il 10 e il 15%: quasi tutti gli italiani mangiano almeno una volta al giorno un frutto o un piatto di verdura, circa la metà soltanto due

volte, per “dosaggi” superiori le percentuali crollano.

In concreto, come possiamo arrivare alle cinque porzioni al giorno raccomandate?

Calcolarle è relativamente semplice: nel caso della frutta una “dose” equivale a circa 100-150 grammi, ovvero una mela, una pera, una pesca o un'arancia intera oppure 2 frutti piccoli come albicocche, susine, mandarini. Una porzione di verdura corrisponde a 80 grammi nel caso dell'insalata, a circa 200 grammi per gli altri ortaggi, crudi o cotti. Ancora più semplice sarà visualizzare la porzione adeguata, anziché pesarne i grammi, aiutandosi con “unità di misura” banali, letteralmente a portata di mano (vedi tabella alla pagina precedente).

**Non tutte le fibre
sono uguali**

Le fibre sono solubili o insolubili: le prime si sciolgono in acqua formando un gel viscoso e si trovano soprattutto in frutta, verdura e legumi ma anche in cereali come avena e orzo; le seconde, più difficili da digerire, si trovano in abbondanza nei cereali integrali, nella crusca e nei vegetali a foglia verde. Le linee guida non indicano quante se ne debbano introdurre delle une

e delle altre, ma sono indubbiamente diverse: ecco le loro caratteristiche, tenendo conto che nei cibi ci sono spesso entrambe, in proporzione variabile.

Le **fibre solubili** grazie al gel viscoso, che aumenta il tempo di svuotamento dello stomaco e rallenta l'assorbimento del glucosio e dei grassi, riducono colesterolo e glicemia; proteggono la mucosa intestinale perché agiscono come prebiotici: essendo molto fermentabili, favoriscono la proliferazione di batteri intestinali "buoni" che mantengono in salute l'apparato gastrointestinale e stimolano la produzione di citochine antinfiammatorie, che aiutano a tenere sotto controllo l'infiammazione nei tessuti (produzione molto utile perché c'è una componente infiammatoria sia nella fase di sviluppo del diabete che dopo, quando la glicemia alta esercita la sua azione nefasta sui vasi sanguigni). Tollerate meglio delle insolubili perché danno minor senso di pesantezza, dovrebbero essere preponderanti nella dieta.

Le **fibre insolubili** richiamano molta acqua nell'intestino ma non vi si sciolgono, perciò aumentano molto la massa delle feci, più delle fibre solubili. Stimolano i movimenti intestinali, riducendo i tempi di transito delle fe-

ci e il contatto con eventuali sostanze dannose: diminuiscono perciò il rischio di tumore al colon e sono perfette "spazzine".

Stagioni e colori

Oggi possiamo trovare al supermercato tutta la frutta e la verdura che vogliamo, in ogni momento dell'anno. È però importante, per la salute, ritrovare la **stagionalità** dei prodotti perché prediligere frutta e ortaggi di stagione significa mangiarli quando sono al pieno delle loro qualità nutritive, ai massimi livelli di freschezza, fragranza e appetibilità: oltre a essere più ricchi di vitamine e sali minerali, i vegetali raccolti e mangiati nel periodo di giusta maturazione sono anche più buoni, saporiti e profumati, aiutano a riportare il senso del gusto al centro del processo di scelta degli alimenti, essenziale per godere al massimo della tavola.

I prodotti di stagione sono anche mediamente più sani, oltre che più nutrienti, perché in genere hanno subito meno trattamenti durante la coltivazione; inoltre, non dovendo affrontare lunghi viaggi o restare per molto tempo nei frigoriferi prima di arrivare in tavola, sono anche meno trattati con i conservanti. In più, i prodotti del territorio e di stagione costano anche

un poco di meno rispetto a quelli che devono compiere lunghi viaggi per arrivare da noi.

In ogni stagione, poi, si può appagare la vista e tutelare la salute scegliendo vegetali di **colori diversi**: i colori base sono cinque (ovvero il bianco, il giallo/arancione, il rosso, il verde e il viola/blu) e dipendono dai differenti composti chimici preponderanti in ciascun prodotto, con proprietà varie e tutte utilissime. L'ideale sarebbe consumare ogni giorno una porzione per ciascuno dei cinque colori ma, se proprio non si riesce, almeno cerchiamo di variare le "tonalità" dei cibi per rendere i piatti più appetitosi, belli da vedere e buoni (e sani) da mangiare.

I legumi, "tuttofare" da riscoprire

C'è chi li considera pesanti da digerire, calorici, perfino troppo ricchi di carboidrati per un diabetico. È vero il contrario: i legumi sono alimenti ottimi per tutti, anche per chi ha il diabete, visto che mangiarli con regolarità riduce il rischio cardiovascolare. Una porzione di legumi al giorno pari a circa 130 grammi si traduce, stando alle ricerche più recenti, in un calo del 5% circa del colesterolo "cattivo" LDL e del pericolo di eventi cardiovascolari.

La bontà dei legumi però non si limita a questo perché ceci, lenticchie e fagioli sono una fonte di carboidrati "giusti" e sono perciò un'alternativa ottima a pane e pasta. I legumi infatti non contengono così tanti carboidrati quanti molti temono (fra i 10 e i 20 grammi ogni etto, una volta cotti), ma soprattutto sono a basso indice glicemico perché associati naturalmente a una grande quantità di fibre e proteine che ne riducono moltissimo l'impatto sulla glicemia.

Basti pensare, per esempio, che lenticchie e piselli si aggirano attorno ai 25 di indice glicemico, con i ceci lesati si arriva appena a 30, con fagioli cannellini e borlotti si sale fino a circa 35. Significa poterne mangiare una buona quantità sentendosi sazi senza temere picchi di glicemia pericolosi, a maggior ragione se vengono associati ad altre fonti di fibre: un'insalata di lenticchie con farro, sedano e carota può essere un perfetto piatto unico per una cena leggera ma saziante.

Il segreto di salute dei legumi è proprio il mix perfetto fra carboidrati, proteine e fibre: le fibre riducono la "pericolosità" dei carboidrati e dei grassi del pasto, le proteine sono di buona qualità e possono essere una valida alternativa a quelle animali (anche se, va detto, i legumi non contengono

gono tutti gli amminoacidi essenziali e vanno perciò associati ad altre fonti proteiche negli altri pasti della settimana). Sono ottimi per cucinare gustosi piatti unici, possono essere la

base di un antipasto o di un secondo diverso dalla consueta carne: portarli in tavola più spesso sarebbe utile proprio per diminuire la quota di proteine animali che introduciamo, troppa ri-

I CINQUE COLORI DI FRUTTA E VERDURA

COLORE	CONTIENE	FANNO BENE A...
BIANCO Aglio, cipolla, cavolfiore, finocchio, porro, sedano, mele, pere, funghi... 	Polifenoli e flavonoidi antiossidanti, vitamina C, selenio, potassio; in cipolle e aglio ci sono anche composti solforati benefici.	Abbassano colesterolo e pressione, proteggono da tumori e malattie cardiovascolari.
GIALLO/ARANCIO Carota, peperone, zucca, mais, agrumi, albicocca, pesca, melone... 	Flavonoidi, carotenoidi e vitamina C.	Riducono il rischio di cancro e malattie cardiovascolari, migliorano le funzioni del sistema immunitario, hanno effetti positivi su occhi e pelle.
ROSSO Pomodoro, barbabietola, ravanella, peperone, anguria, fragola, ciliegia... 	Licopene e antocianine.	Molto antiossidanti, hanno effetti positivi su tratto urinario e memoria e proteggono dai tumori e dalle malattie cardiovascolari.
VERDE Insalata (per esempio lattuga, rucola), spinaci, cavolo, broccoli, bieta, cetriolo, zucchina, carciofo, basilico e prezzemolo, kiwi... 	Clorofilla, carotenoidi, vitamina C, acido folico, luteina, magnesio.	Riducono il rischio di cancro e hanno effetti positivi su occhi, ossa, denti.
VIOLA/BLU Melanzana, radicchio, susine, frutti di bosco... 	Carotenoidi, antocianine, vitamina C, magnesio, potassio.	Proteggono i capillari e il sistema cardiovascolare, danno benefici per il tratto urinario, invecchiamento e memoria.

STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

Primavera (marzo, aprile, maggio)	Sono in piena stagione la cicoria, i piselli freschi, le fave e la rucola; in arrivo le melanzane; a fine stagione, cavolfiori, cavoli, spinaci, lattuga, carciofi e asparagi.	Sono ancora buone le arance, i pompelmi, i kiwi e le mele; volge al termine la stagione di pere, limoni e banane, mentre iniziano nespole e ciliegie.
Estate (giugno, luglio, agosto)	Sono in piena stagione fagioli, fagiolini, pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, rape; si anche alla cicoria e alla rucola. Ad agosto arrivano i primi funghi.	Gusto al massimo per albicocche, anguria, ciliegie, fichi, meloni, pesche, susine; stanno finendo le fragole ma ad agosto sono in piena stagione frutti di bosco come lamponi, more, ribes e mirtilli. Sul finire dell'estate tornano le mele e arriva l'uva.
Autunno (settembre, ottobre, novembre)	I funghi sono al massimo del gusto; vanno ancora bene zucchine, pomodori, rape, peperoni, melanzane; cominciano ad arrivare in tavola i primi broccoli, cavoli, spinaci, lattuga e carciofi.	Frutti tipici dell'autunno sono le castagne, l'uva, i cachi, le mele e le pere; verso novembre si affacciano i primi agrumi, dai mandarini alle arance, dai limoni ai pompelmi.
Inverno (dicembre, gennaio, febbraio)	Sono in piena stagione cavoli, cavolfiori, broccoli, spinaci e lattuga; si anche agli ortaggi che si trovano tutto l'anno come finocchi, carote, bietole e patate.	È tempo di agrumi: arance, mandarini, cedri, pompelmi sono al massimo della bontà, così come i kiwi, le mele e le pere. Da febbraio, si alle banane.

petto a tutte le raccomandazioni. Mangiare i legumi almeno quattro o cinque volte alla settimana è una scelta di salute per chi è diabetico e per chi non lo è; considerando la versatilità in cucina di questi prodotti e la loro economicità, poi, si può senz'altro dire che è anche una scelta creativa e oculata.

Ad alcuni i legumi creano gonfiore, difficoltà di digestione, perfino dolori addominali: dipende dall'ipersensibilità a oligosaccaridi presenti in vege-

tali come legumi, cipolle, carciofi e abbondanti soprattutto nella buccia, per cui l'uso di prodotti decorticati in alcuni casi può aiutare a ridurre la fermentazione degli oligosaccaridi nell'intestino diminuendo i disagi. Tuttavia, se si è ipersensibili, con i legumi qualche fastidio è inevitabile. Per limitarli si possono diminuire un po' le porzioni, aumentando semmai la frequenza di consumo, o magari provare a frullarli in un passato per renderli più digeribili.

Proteine per la dieta:

carne, pesce e formaggi

Sono i mattoni del nostro organismo: se i carboidrati sono la benzina indispensabile per muoverci, le proteine servono a farci crescere e, una volta adulti, a mantenerci in salute e “ben funzionanti” contribuendo a riparare e formare cellule, organi, tessuti e a sintetizzare ormoni ed enzimi. Si tratta perciò di nutrienti essenziali, da introdurre ogni giorno in una quota pari a circa il 15% delle calorie giornaliere: vale per i diabetici e per chiunque altro, ma i diabetici trovano nelle proteine alleati eccellenti contro la malattia.

Le proteine, infatti, in associazione con i carboidrati ne riducono e rallentano l'assorbimento, riducendo i picchi di glicemia dopo i pasti, inoltre hanno un ottimo potere saziante: a parità di introito, le proteine “riempiono” più di grassi e carboidrati.

Da qui il consiglio di inserire sempre una quota proteica in ciascuno dei tre pasti principali, a partire dalla cola-

zione: una tazza di latte al mattino è l'ideale per arrivare a pranzo meno affamati. Lo stesso si può dire per gli eventuali snack: se ci si vuole concedere uno stuzzichino a base di carboidrati, abbinare una proteina magra e sana è un'ottima strategia per “contenere i danni”. Nella pratica significa, per esempio, mangiare una fettina di pane integrale accompagnata da un velo di ricotta (tra l'altro, le proteine presenti nel siero del latte, assieme a quelle del pesce, sono ancora più sazianti di quelle della carne e quindi di una fettina di prosciutto o bresaola).

Distribuire le proteine nei pasti. La quota proteica quotidiana adeguata è pari a circa un grammo di proteine per ogni chilo di peso corporeo e va distribuita in tutti e tre i pasti principali della giornata per sfruttare al massimo l'effetto anti-fame. No, invece, alla brutta abitudine di evitare (o quasi) le

LE PROTEINE PER OGNI PASTO



Al mattino:

latte, un bicchiere o mezza tazza (125 ml)

yogurt, un vasetto (125 g)



A pranzo e cena:

carne rossa (manzo, maiale, agnello, cavallo): una fettina,
4-5 pezzetti di spezzatino, un hamburger, una salsiccia (100 g)



carne bianca (pollo, tacchino, coniglio):

una fetta di petto di pollo o tacchino,
una piccola coscia di pollo, una piccola coscia di coniglio (100 g)

salumi e affettati: 3-4 fette medie di prosciutto,
5-6 fette medie di bresaola (50 g)

pesce fresco: 1 piccolo pesce, 1 filetto medio,
3 gamberoni (150 g)



formaggio: 1 mozzarella piccola (100 g),
un pezzetto di formaggio stagionato (50 g)



legumi: mezzo piatto, una scatola piccola (150 g)



1 uovo

Dati tratti dalla IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento
di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN 2014),
della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU).

proteine al mattino e a pranzo per consumarne la porzione quotidiana a cena, portando in tavola carne, pesce o uova solo alla sera.

Alleate del metabolismo

Oltre ad aiutare a tenere sotto controllo la fame, le proteine sono preziose perché aumentano il metabolismo basale. Quando mangiamo qualsiasi cibo, infatti, dobbiamo spendere energia per assimilarlo: coi carboidrati utilizziamo circa il 10% delle calorie introdotte, coi grassi ne serve attorno al 3%, con le proteine la quota sale al 30-35%. Di fatto sono un po' più complicate da "smontare" e serve più energia per digerirle: mangiarle a ogni pasto significa far accelerare il metabolismo con effetti positivi sul controllo del peso.

Le proteine, inoltre, sono preziose alleate del diabetico anche perché stimolano la produzione del glucagone, l'ormone antagonista dell'insulina: se le consumiamo a ogni pasto, sarà più semplice tenere sotto controllo la glicemia e contrastare il rischio dell'eccesso di insulina, che alla lunga comporta resistenza dei tessuti all'azione dell'ormone, spianando la strada alla malattia.

Meglio non esagerare

Le proteine sono fondamentali per sentirsi sazi e la fanno da padrone nei regimi dimagranti, tanto che le diete iperproteiche sono di moda ormai da tempo. Una dieta ipocalorica e iperproteica per un periodo di tempo limitato può far perdere rapidamente peso sentendosi comunque soddisfatti del

CONTENUTO DI PROTEINE TOTALI PER 100 GRAMMI DI ALIMENTO, ALCUNI ESEMPI

ALIMENTO	PROTEINE (g/100 g)
Filetto di vitello	38,6
Parmigiano	33,5
Bresaola	32
Petto di pollo e di tacchino, coniglio	Fra 28 e 31
Prosciutto crudo magro	Fra 25,5 e 29
Salmone affumicato, tonno sott'olio, alici sotto sale	Circa 25
Prosciutto cotto	Circa 20
Mozzarella di bufala	16,7
Uovo intero	12,4
Fagioli cannellini e piselli freschi cotti	Fra 8 e 10

(Fonte: tabelle di composizione degli alimenti INRAN-CREA-NUT)

pasto, ma è una scelta necessariamente temporanea. Intanto, perché nelle diete iperproteiche si perdono soprattutto liquidi e spesso, appena si torna a una dieta normale, si riprendono quasi tutti i chili persi; soprattutto, però, perché nell'alimentazione restrittiva di chi vuole dimagrire velocemente, pur essendo tante in relazione al resto dei nutrienti, le proteine risultano di solito quantitativamente "giuste". Mantenere invece gli stessi rapporti in una dieta normale, quella che si segue ogni giorno o che serve per mantenere il peso raggiunto, significherebbe inevitabilmente esagerare con le dosi.

Mangiare troppe proteine, oltre il 50% in più rispetto alla dose raccomandata, è rischioso: si affaticano infatti fegato e reni, costretti a un superlavoro per lo smaltimento delle troppe scorie da eccesso proteico. Per metabolizzarle, peraltro, viene prodotto acido urico e le ricerche recenti hanno dimostrato che livelli elevati di questa sostanza nel sangue sono associati a un incremento del rischio cardiovascolare.

Per i diabetici tutto questo è ancora più pericoloso: chi ha una malattia in stadio avanzato spesso ha già danni renali che rendono più critico l'eccesso di proteine nella dieta, perciò l'apporto deve essere attentamente valutato con l'aiuto del diabetologo.

Attenzione! La cautela per evitare eccessi è necessaria, ma spesso non ci si rende conto che assicurarsi la giusta quantità di proteine in una giornata è meno semplice di quanto si creda perché in un etto di carne non c'è un etto di proteine: 100 grammi di petto di pollo o di tacchino, per esempio, ne contengono 30 grammi, in un'analogia quantità di fagioli cotti ce ne sono circa 8. Il trucco per arrivare alla dose giusta? Inserire le proteine in tutti e tre i pasti principali, senza strafare.

Carne rossa: sì o no?

La carne è il primo cibo a cui si pensa parlando di proteine: quelle animali infatti sono nobili e facili da assimilare, l'ideale per l'organismo. Da quando però l'International Agency for Research on Cancer di Lione, organismo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha inserito le carni rosse e lavorate fra le sostanze che possono provocare il cancro, tanti temono fettina e bistecca. Tuttavia lo IARC ha confermato quanto già si sapeva, ovvero che le carni lavorate (salate, essiccate, fermentate, affumicate o trattate con conservanti come salsicce, würstel, salumi e carne in scatola) non sono il massimo per la salute. Peraltro non si sa quali siano i meccanismi che le rendono

dannose ed è probabile che siano solo un “marcatore” di uno stile di vita meno sano in generale: in altri termini, chi mangia tanta carne conservata probabilmente consuma anche molto cibo da *fast food*, è sedentario, non introduce verdura a sufficienza. Ed è difficile estrapolare la “quota” di danni provocati dalla sola carne.

Gli stessi esperti IARC poi hanno specificato che la carne rossa apporta proteine e micronutrienti importanti e che il contenuto di grassi dipende dalla specie dell'animale, dall'età, dal sesso, da come è stato allevato e nutrito, dal taglio della carne: non tutte le carni sono uguali, quindi, e la messa al bando non è perentoria; anche il metodo scelto per la cottura incide poi non poco sulla salubrità del piatto.

Di fatto, quindi, non è necessario abbandonare la carne rossa ma solo cercare di ridurne il consumo, tuttora eccessivo per la maggior parte di noi: basterebbe togliere una porzione di salumi o una di bistecca a favore dei legumi, ottima fonte di proteine vegetali, del pesce o delle uova. La carne rossa e conservata, infatti, è negativa anche per ciò che “toglie” dalla tavola: mangiando molta carne rossa o un gran piatto di salumi si avrà meno appetito per una bella porzione di vegetali, senz'altro più utili e salutar.

LE PORZIONI GIUSTE DI PROTEINE DA PESCE, FORMAGGI E LEGUMI

Una porzione corrisponde a...

- pesce: un piccolo pesce, un filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze (150 g);
- pesce conservato: una scatoletta di tonno, 4-5 fettine di salmone affumicato, mezzo filetto di baccalà (50 g)
- un uovo;
- formaggio fresco: una mozzarella piccola (100 g);
- formaggio stagionato: un dito (50 g);
- legumi freschi o in scatola: mezzo piatto, una scatola piccola (150 g).

Dati tratti dalla IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN 2014), della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU).

La dieta mediterranea. Per la salute dei diabetici e non solo, nulla è meglio della vera dieta mediterranea, quella dei nostri nonni e bisnonni: di fatto una dieta sostanzialmente vegetariana con piccoli apporti di carne. Ogni settimana abbiamo a disposizione quattordici fra pranzi e cene e dobbiamo dividerli fra legumi, pesce, uova, latticini e carni: delle quattro porzioni di carne concesse ogni settimana, un paio al massimo possono essere di car-

ne rossa, salumi compresi (prodotti conservati, ricchi di nitriti e nitrati di cui è bene moderare il consumo). Per le altre due si alla carne bianca, più leggera e digeribile e meno ricca di grassi saturi, se si elimina la pelle. In generale, inoltre, quando si acquista la carne è importante tenere conto della qualità del prodotto e non badare al risparmio, valutando la provenienza e il tipo di allevamento: le carni di animali da allevamenti non intensivi sono più buone e più sane, perché per esempio sono meno “cariche” di antibiotici.

Pesce, formaggi e uova per menù vari

Non di sola carne sono fatte le proteine, molti altri alimenti ne sono una fonte adeguata. Restando fra i prodotti animali, in prima fila c'è senz'altro il pesce: proteine altrettanto nobili, molto sazianti, leggere perché non accompagnate dai grassi saturi tipici della carne ma, anzi, ricche di acidi grassi polinsaturi preziosi per la salute come gli omega-3. Ne mangiamo ancora troppo poco: il minimo è una volta a settimana, per avvicinare anche i più riottosi, ma l'ideale sarebbe consumarne almeno quattro porzioni. Si può spaziare fra innumerevoli scelte, dal salmone e pesce azzurro (come acciu-

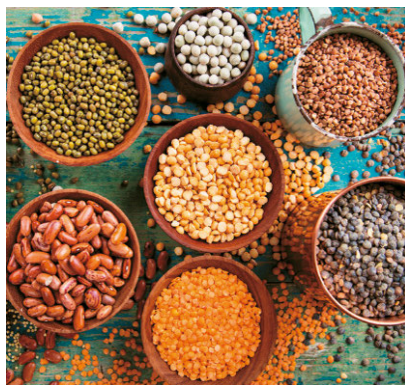
ghe, sgombri, sardine) ricchissimi di omega-3 a seppie, calamari e polpi più laboriosi da digerire per la qualità delle loro proteine ma ugualmente validi.

Sarebbe utile mangiare pesci pescati nei mari di provenienza originari, come merluzzi o salmoni norvegesi, perché esprimono il meglio delle loro caratteristiche; se non è possibile, perché non si trovano o sono troppo cari, vanno bene anche i pesci d'allevamento visto che sono alimentati con attenzione e rispondono a elevati standard di qualità. L'importante è cucinare il pesce al vapore, in forno, sulla griglia o in padella per pochi minuti, per non compromettere i contenuti di vitamine e acidi grassi, senza aggiungere troppi condimenti.

Fra le buone fonti proteiche alternative ci sono poi le uova: per anni demonizzate perché ritenute fra le maggiori responsabili dell'aumento del colesterolo, e quindi del rischio cardiovascolare, sono invece state scagionate da una valutazione complessiva delle ricerche che ha confermato con forza l'alto valore nutrizionale di un alimento a basso costo e facilmente disponibile. L'albume infatti è un'ottima fonte di proteine a bassissimo contenuto di grassi, nel tuorlo ci sono grassi e colesterolo ma anche tanta vitamina A e sali minerali preziosi

come fosforo, calcio, magnesio, potassio, selenio. Complessivamente è un alimento bilanciato, versatile in cucina e anche i diabetici possono consumarlo con tranquillità senza mettere a repentaglio cuore e vasi. La “dose” giusta, salvo diverse indicazioni del proprio medico, è da due a quattro uova a settimana.

Anche i formaggi non devono essere banditi dalla dieta di chi soffre o è a rischio di diabete: accanto a una buona dose di proteine apportano però una quota altrettanto consistente di grassi, per cui occorre fare attenzione alle dosi e alla tipologia di prodotto che scegliamo. Prediligere i formaggi più magri è sempre una buona opzione, per contenere un po' il conto delle calorie: la ricotta di mucca o di pecora e i fiocchi di formaggio magro sono formaggi leggeri, ottimi per raggiungere la quota di proteine raccomandata al pasto, senza troppi grassi. Meglio invece non farsi sedurre troppo dai prodotti *light*. Fra quelli stagionati, vanno bene il parmigiano, ricchissimo di calcio e sali minerali, ma anche l'emmental, la scamorza o il pecorino (è importante, però, dimezzarne la porzione rispetto ai prodotti freschi leggeri e preferirli a pranzo anziché a cena).



Le proteine buone dai vegetali

Un'altra fonte classica e ottima di proteine, vegetali, sono i legumi: le proteine animali sono più complete per tipologia e proporzione di amminoacidi presenti, ma ceci e fagioli restano un'ottima alternativa a manzo, pollo e simili e si dovrebbero portare in tavola molto spesso, almeno quattro o cinque volte a settimana. Sì anche alla soia per avere proteine di alta qualità: la soia infatti è quanto di più simile ci sia, nel mondo vegetale, alle proteine animali e, oltre a essere indispensabile per chi è vegetariano, può essere un'alternativa per variare il menù settimanale consumandola sotto forma di germogli in insalata, come baccello o legume sguanciato o scegliendo uno dei tanti derivati. Esempi sono il tofu, formaggio che si ottiene cagliando il latte di soia,

o il tempeh, un prodotto fermentato a partire dai semi di soia gialla bolliti; dalla farina si ricavano poi spaghetti o anche una sorta di “carne” in pezzetti.

Possibili fonti di proteine vegetali sono anche alcuni alimenti “nuovi”, frutto della trasformazione del grano, che hanno iniziato a diffondersi sull’onda dell’aumento del numero di vegetariani e vegani. È il caso del seitan, che contiene circa 75 grammi di proteine per etto: si può preparare anche in casa ed essendo derivato dalla farina è un concentrato di glutine, inadatto perciò ai celiaci e da inserire nella dieta cercando di ridurre le fonti di glutine dagli altri cibi del pasto (per esempio, non associandoci il pane). Simile è il muscolo di grano, derivato in questo caso dalla farina di frumento con l’aggiunta di farine di legumi: anche questo si può preparare in casa e ha sapore più intenso e una consistenza più morbida del seitan.

Quando si scelgono **prodotti per vegetariani o vegani**, è importante fare molta attenzione all’etichetta perché in molti casi contengono conservanti e additivi per dare sapore: è meglio quindi dare la preferenza a prodotti semplici e non troppo trasformati, anche se sono meno simili a un hamburger o a un arrosto.

FONTI DI PROTEINE MAGRE, ADATTE ALLA DIETA DEL DIABETICO

Carni

- Tagli magri di vitello, manzo, maiale;
- Pollo, tacchino;
- Coniglio.



Pesci

- Pesce azzurro (come sgombrì, acciughe, sardine o pesci ancora più poveri e gustosi come aguglia, pesce sciabola o sugarello);
- Salmone;
- Branzino, orata;
- Polpo, seppie, calamari;
- Gamberi e gamberetti;
- Molluschi (cozze, vongole).



Formaggi

- Ricotta, fiocchi di latte magri, mozzarella;
- Parmigiano, emmentaler, scamorza.



Legumi

- Ceci, fagioli, lenticchie, piselli;
- Soia.



Fonti vegetali

- Seitan;
- Muscolo di grano;
- Tofu;
- Tempeh.



I grassi buoni

che fanno bene alla salute
e al gusto

Finiti sul banco degli imputati già negli anni Settanta, i grassi per lungo tempo sono stati considerati pericolosi, da eliminare o limitare il più possibile. Oggi, dopo un lungo processo di riabilitazione (i censori dell'alimentazione sono passati a colpevolizzare i carboidrati, con punte di analogia e ingiusta esagerazione), è ormai chiaro che i grassi devono far parte della dieta di ciascuno di noi, diabetici inclusi: come non esiste un super-cibo che da solo possa risolvere ogni problema di salute, così non c'è neppure un alimento o un nutriente che sia automaticamente "veleno" appena lo si ingerisce.

I grassi sono di certo nutrienti critici, perché sono quelli che apportano la maggior quantità di calorie a parità di peso e quindi il loro introito deve essere controllato, ma questo vale per tutti, perché mantenere il peso forma è indispensabile per restare in salute evitando il diabete (e non solo).

Tuttavia i grassi sono componenti fondamentali dell'organismo: di grassi, per esempio, sono costituite tutte le membrane delle cellule e senza grassi il sistema nervoso non potrebbe funzionare a dovere, essendo i nervi ricoperti da una guaina di membrane ricchissime di acidi grassi. Inoltre stimolano la sazietà, sebbene occorra loro più tempo: la percezione di sazietà da grassi dura a lungo ma è più lenta a instaurarsi rispetto a quella da proteine, di conseguenza tendiamo a mangiarne un po' di più prima di avvertire il segnale di "stop" ed è per questo che con i grassi serve un po' di autocontrollo supplementare.

Come per tutti i nutrienti, quel che conta è puntare alla qualità e non esagerare: un introito adeguato ci mantiene in salute, l'eccesso si deposita nel tessuto di riserva, l'adipe, indispensabile "magazzino" di energia ma solo a patto che non cresca troppo. L'adipe

infatti non è un tessuto inerte come si pensava in passato: produce molte sostanze pro-infiammatorie e ormoni come la leptina, che ha un ruolo nel controllo dell'appetito prevenendo l'obesità, l'adiponectina, che migliora la sensibilità all'insulina in fegato, muscoli e cellule adipose, o la resistenza, che al contrario favorisce la resistenza all'insulina.

Avere una giusta quantità di tessuto grasso è perciò importante per il delicato bilanciamento metabolico fra ormoni e citochine infiammatorie: quando si ingrassa troppo l'equilibrio viene meno e l'adipe, inoltre, si piazza attorno agli organi interni, "strangolandoli". Il grasso nei muscoli favorisce l'insulino-resistenza, nel pancreas sembra impedire un corretto funzionamento delle cellule che sintetizzano insulina: per questo ridurre gli accumuli di adipe in generale e soprattutto negli organi interni può migliorare la glicemia.

Dimagrire "dentro"

Recenti ricerche scientifiche, fra cui soprattutto gli studi di Roy Taylor dell'Università di Newcastle in Inghilterra, indicano che proprio il grasso in eccesso localizzato attorno al pancreas potrebbe essere una fra le cause del

QUANTI GRASSI CI SERVONO?

Consumo di grassi in generale, raccomandato: 25-30% delle calorie totali (Consumo di grassi in generale, media italiani: 32% del totale)

Quota di grassi saturi raccomandata: non oltre 10% del totale (scende al 7% nel caso di presenza di malattie cardiovascolari o dopo infarti e ictus) (Quota di grassi saturi, media italiana: 12%, 36 grammi al giorno)

9 le calorie al grammo apportate dai grassi, saturi o insaturi

(Fonte: Società Italiana di Nutrizione Umana - SINU)

diabete di tipo 2. Esisterebbe una quantità di adipe che ciascuno di noi riesce a tollerare senza che il metabolismo ne risenta; superata la soglia si sviluppa la malattia, ma se il paziente perde una giusta quantità di grasso il diabete potrebbe regredire e la glicemia rientrare nei limiti in maniera anche definitiva. Come dimagrire "dentro"? Oltre che con una dieta adeguata, anche con l'esercizio fisico aerobico protratto: dopo i primi venti minuti di corsa, per esempio, l'organismo deve attingere agli acidi grassi per avere energia e i depositi a cui si rivolge sono proprio gli accumuli inappropriati di grasso, ov-

vero il tessuto adiposo negli organi interni. L'attività fisica "detossifica" e favorisce la lipolisi, anche dai depositi viscerali che sono accumuli reversibili.

Che cosa fa la differenza? La dose e il tipo di grassi

L'obiettivo di salute è limitare le quantità, senza tagli eccessivi, e scegliere i grassi "buoni".

Ogni giorno, stando alle linee guida nutrizionali, tutti (diabetici e non) dovremmo introdurre grassi in quantità pari al 25-30% del totale delle calorie. Ragionevolmente, sarebbe opportuno suddividere la quota in tutti e tre i pasti della giornata in modo che ciascuno sia equilibrato; semmai, anche con i grassi ci si può comportare come con i carboidrati riducendone l'introito man mano che si procede nella giornata, visto che sono molto energetici e di energia si ha sempre meno bisogno con il trascorrere delle ore.

Occorre arrivare alla dose giusta scegliendo i grassi buoni. I migliori, che dovrebbero essere preponderanti nella dieta quotidiana, sono quelli monoinsaturi e polinsaturi: aiutano a ridurre il rischio cardiovascolare e a contenere l'introito dei grassi saturi, più critici.

COME SONO FATTI GLI ACIDI GRASSI MONO E POLINSATURI?

Acido grasso saturo: è costituito da una lunga catena di atomi di carbonio legati ad atomi di idrogeno in cui tutti i legami fra i carboni sono singoli. In questi acidi c'è il massimo numero possibile di atomi di idrogeno legati al carbonio, sono cioè "saturi" di idrogeno.

Acido grasso insaturo: è costituito da una lunga catena di atomi di carbonio legati ad atomi di idrogeno ma almeno un legame fra carboni è doppio e "manca" perciò almeno un atomo di idrogeno (monoinsaturo); i polinsaturi hanno due o più doppi legami.

Tutto il bene dei grassi mono e polinsaturi

Stando alle raccomandazioni delle linee guida circa il 10-15% delle calorie dovrebbe arrivare dai grassi monoinsaturi e il 6-10% dai polinsaturi. La fonte più comune di acidi grassi monoinsaturi è l'olio d'oliva, meglio se extravergine perché più ricco di polifenoli antiossidanti: su 10 grammi d'olio, pari a circa un cucchiaino, ben 7,5 grammi sono di acidi grassi monoinsaturi. L'olio extravergine d'oliva è una vera fonte di benessere: consumarne in buona quantità, per esempio usandolo

**CONTENUTO DI ACIDI GRASSI MONOINSATURI TOTALI
PER 100 GRAMMI DI ALIMENTO, ALCUNI ESEMPI**

	MONOINSATURI (g/100 g)
Olio d'oliva	74,5
Olio extravergine d'oliva	73
Macadamia	59
Olio di arachidi	52,5
Olio di sesamo	40
Mandorle dolci, secche	39,5
Nocciole, secche	38,5
Pistacchi	36,5
Olio di girasole	33
Olio di mais	30,5

(Fonte: tabelle di composizione degli alimenti INRAN-CREA-NUT)

**CONTENUTO DI ACIDI GRASSI POLINSATURI TOTALI
PER 100 GRAMMI DI ALIMENTO, ALCUNI ESEMPI**

	POLINSATURI (g/100 g)
Olio di vinacciolo	68
Olio di germe di grano	59
Olio di soia	59
Olio di mais	50,5
Olio di girasole	50
Olio di sesamo	42
Noci, secche	40,5
Olio di arachide	28
Noci pecan	22
Arachidi tostate	14

(Fonte: tabelle di composizione degli alimenti INRAN-CREA-NUT)

sempre come condimento a crudo, può ridurre il rischio di eventi cardiovascolari fino al 30%.

Buone fonti di monoinsaturi sono anche altri oli vegetali come quelli di arachidi, di girasole e di mais; la frutta secca (ovvero mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, arachidi) contiene circa la metà di grassi monoinsaturi rispetto all'olio di oliva.

Gli oli vegetali di semi diversi dall'olio d'oliva sono più ricchi di acidi grassi polinsaturi: ottime fonti sono gli oli di germe di grano, di girasole, di arachidi, di mais ma anche, di nuovo, frutta secca come noci, arachidi e mandorle.

Polinsaturi speciali: omega-3 e omega-6

Un gruppo di acidi grassi polinsaturi è stato studiato in maniera più approfondita e ha dimostrato di essere particolarmente importante per la salute: si tratta degli acidi grassi **omega-3** e **omega-6**, che devono il loro nome al punto della catena di atomi di carbonio e idrogeno in cui iniziano i doppi legami insaturi (dal terzultimo nel caso degli omega-3, dal sestultimo nel caso degli omega-6).

Sono esempi di omega-3 l'acido alfa-linolenico, in olio e semi di lino, noci,

olio di germe di grano, e gli acidi eicosapentaenoico (EPA) e docosaesanoico (DHA) di cui sono ricchi pesci grassi come salmone, sardine fresche, aringhe, tonno, sgombero; gli omega-6 (come l'acido linoleico) sono contenuti soprattutto nella frutta a guscio e negli oli vegetali di germe di grano, soia, girasole, sesamo.

Innumerevoli ricerche hanno dimostrato che questi alimenti, se vengono consumati regolarmente e in abbondanza, riducono il rischio cardiovascolare: purtroppo invece non ne introduciamo abbastanza, per cui sarebbe una buona abitudine per tutti mangiare più frutta a guscio e più pesce, le fonti migliori di omega-3 e omega-6.

La dieta mediterranea prevede più di due porzioni di pesce a settimana (idealmente almeno quattro) e per arrivarci senza spendere troppo si può puntare sul pesce azzurro.

Sgombri, alici o acciughe sono ricchissimi di acidi grassi omega-3 e costano poco, anche meno di molte carni, eppure sono poco richiesti, spesso perché non si sa come cucinarli in modo semplice e appetitoso: le ricette della tradizione o più creative sono però moltissime e possono suggerirci un modo ottimo per mangiare bene restando in salute.

I grassi saturi? Sì, ma con giudizio

Si trovano soprattutto in prodotti animali come carne, latte, latticini, uova... E non sono il male assoluto: i grassi saturi non sono più considerati *off-limits*, ma vanno introdotti con giudizio.

Secondo le linee guida nutrizionali, dovrebbero costituire meno del 10% dei lipidi alimentari quotidiani, scendendo al 7% in chi ha già avuto problemi cardiovascolari; deve stare più attento alle dosi anche chi è obeso o soffre di ipertensione o colesterolo alto. Di certo i grassi saturi non sono

tutti uguali: gli acidi a catena corta del burro per esempio non sembrano avere effetti sfavorevoli (un velo sul pane integrale del mattino può essere concesso, soprattutto agli uomini in cui contribuisce ad aumentare la sintesi di testosterone), così come l'acido stearico nel cioccolato e nella carne di maiale, facilmente trasformato nell'organismo in acido oleico, il grasso monoinsaturo dell'olio d'oliva.

Pur non volendo demonizzarli, non possiamo "liberalizzarne" il consumo a volontà: hanno effetti negativi sull'accumulo di grasso nel fegato, favoriscono trombosi e infiammazioni,

CONTENUTO DI ACIDI GRASSI SATURI TOTALI PER 100 GRAMMI DI ALIMENTO, ALCUNI ESEMPI	
	SATURI (g/100 g)
Cocco essiccato	55
Burro	49
Strutto	42,5
Cocco	31
Cioccolato al latte e fondente	Fra 21 e 22
Parmigiano, groviera, provolone, caciotta mista	Fra 16,5 e 19
Olio di arachide, di oliva, di germe di grano, di mais	Fra 15 e 19
Salame, pancetta, mortadella	Fra 9 e 12
Tuorlo d'uovo	10
Carne di vitello, maiale, bovino	Fra 3 e 4

(Fonte: tabelle di composizione degli alimenti INRAN-CREA-NUT)

sono correlati a un incremento del colesterolo e del rischio di infarto.

Carne e salumi sono previsti dalla dieta mediterranea, un regime alimentare che ha dimostrato, senza ombra di dubbio, di ridurre il rischio cardiovascolare e quello di tumori, diabete, obesità. È un problema di “dosi”, dovremmo mangiare una giusta razione di latticini e una scarsa quantità di carne, invece esageriamo e così il consumo di grassi saturi è spesso superiore a quello ideale.

Tagliare i grassi però non fa automaticamente guadagnare salute, se vengono sostituiti con zuccheri, carboidrati raffinati o grassi trans (i prossimi di cui parleremo): i migliori sostituti dei grassi saturi restano gli insaturi, per primo l'olio d'oliva, integrato da quote piccole ma significative di oli di semi più ricchi in polinsaturi. Si quindi alla moderazione, consumando latticini, uova e carne con criterio nell'ambito di una dieta ricca di frutta e verdura. Un esempio? Il tuorlo d'uovo abbonda di colesterolo, ma non va abolito perché è un cibo sano, completo, ricco di proteine e la ricerca ha dimostrato che complessivamente riduce il colesterolo perché ne diminuisce la sintesi da parte dell'organismo: così, se mangiamo uova a pranzo, basta portare in tavola verdure o legumi alla sera.

I grassi trans, quelli davvero “cattivi”

Tutti gli studi sugli **acidi grassi trans** concordano: sono pericolosi perché aumentano il colesterolo “cattivo” LDL e riducono quello “buono” HDL, favoriscono i processi infiammatori e la formazione di placche aterosclerotiche, sembrano perfino peggiorare la memoria e per di più pare non esista una soglia sicura per il loro consumo, per quanto bassa. Si trovano anche in alimenti di origine animale, ma in misura minima: la gran parte dei grassi trans deriva dai processi industriali con cui vengono idrogenati gli oli vegetali per farli passare dallo stato liquido a quello solido e facilitare così la lavorazione, dando corpo ai prodotti e aumentandone la conservazione. Purtroppo dagli anni Settanta in poi e per un paio di decenni hanno furoreggiato: con l'allarme sui grassi saturi e grazie alla loro versatilità e convenienza economica, l'industria alimentare ha usato oli vegetali idrogenati nelle preparazioni di biscotti, dolci, crackers e gli scaffali dei supermercati si sono riempiti di margarine.

Per evitarli, basta leggere bene le etichette dei cibi quando facciamo la spesa e non acquistare prodotti contenenti **“grassi vegetali idrogenati”**.

Quanto è pericoloso l'olio di palma?

È finito sul banco degli imputati nonostante sia un olio vegetale, perché rispetto a tutti gli altri contiene una quota più elevata di grassi saturi, ma l'olio di palma è veramente pericoloso? La ricerca scientifica ha dato riscontri variabili; si è visto, infatti, che con questo vituperato olio alcuni marcatori di rischio cardiovascolare aumentano, altri però si riducono. L'Istituto Superiore di Sanità si è espresso con un documento ufficiale sottolineando come questo olio di per sé non possa definirsi "tossico", tutto dipende da quanto se ne consuma.

L'olio di palma contiene circa il 50% di grassi saturi mentre gli altri oli vegetali ne hanno dal 10 al 20% circa: un biscotto con olio di palma non sarà immediatamente dannoso, ma se la dieta contiene molti cibi con olio di palma il rischio di esagerare con i grassi saturi è reale. Il problema è proprio questo: molti alimenti industriali di largo consumo, dai crackers ai biscotti, dalle merendine ai piatti pronti, contengono l'olio di palma, per questo il "sovradosaggio" è un'ipotesi concreta. Leggere le etichette, che ora devono indicare gli ingredienti con precisione e non possono più inserire la dicitura

generica "olio vegetale", aiuta a fare scelte più consapevoli e non rischiare. Anche perché, purtroppo, i cibi con olio di palma sono quelli che più spesso contengono conservanti, additivi e altre sostanze non ideali per la salute.

Infine, attenzione anche all'olio di cocco: spesso utilizzato nella preparazione dei prodotti industriali, ha una quota ancora più elevata di grassi saturi e il suo introito deve essere controllato con attenzione.

Latticini, fanno bene o male?

Contengono grassi saturi, tanti pensano di non riuscire a tollerarli, sono fra i primi cibi eliminati nelle diete. Ma fanno male davvero?

Oggi, grazie a una corposa mole di studi scientifici, sappiamo che i grassi saturi dei latticini non hanno un effetto estremamente negativo sul rischio cardiovascolare, anzi alcuni dati sembrano perfino suggerirne un'azione protettiva. Si è calcolato, per esempio, che ogni 15 persone che eliminano i latticini perché si auto-diagnosticano un'intolleranza al lattosio, peraltro non di rado inesistente, si registrano un iperteso e un diabetico in più perché alcuni nutrienti presenti in questi cibi, come il calcio,

proteggono dalla pressione alta e dalla resistenza all'insulina. Il calcio, infatti, regola la composizione corporea riducendo la sintesi di grassi e favorendone l'utilizzo, inoltre interferisce con l'assorbimento dei grassi nell'intestino diminuendo l'introito energetico complessivo.

I latticini sembrano anche ridurre il rischio di sovrappeso o obesità grazie alle loro proteine, che aiutano a sentirsi più sazi, aumentano la spesa energetica basale e preservano una buona massa magra; inoltre, contengono vitamina D utile per la regolazione del sistema immunitario e la riduzione dello stato infiammatorio generale, elemento che contribuisce a prevenire molte malattie (diabete compreso).

Unico "neo", i latticini hanno un alto indice insulinico ovvero aumentano l'insulina nel sangue: per chi è già diabetico è raccomandabile qualche piccola attenzione in più, riducendo magari un poco la quantità della porzione standard.

Come al solito serve perciò moderazione e una scelta orientata alla qualità: una porzione al giorno di latte o yogurt, negli adulti con diabete e in chiunque altro, è raccomandata e utile per mantenersi in salute; la dose sale a due porzioni nei bambini e tre negli adolescenti, che vivono il perio-



do in cui si costruisce maggiormente la riserva ossea per il futuro.

Quanto ai formaggi, si può arrivare a quattro porzioni alla settimana, dando la preferenza ai prodotti a minor contenuto di grassi come ricotta di mucca o di pecora, fiocchi di formaggio magri, mozzarella vaccina (anche se non è magra come si pensa: ha una quantità di grassi saturi circa doppia rispetto ai precedenti ed è solo di poco più "snella" rispetto a prodotti come feta e crescenza).

15 REGOLE PER RIDURRE IL CONSUMO DI GRASSI (senza farsi mancare quelli “buoni”)

1. Scegliere i tagli magri di carne ed eliminare il grasso visibile.
2. Togliere la pelle dal pollo.
3. Limitare al massimo il consumo di salsicce.
4. Se si prepara un polpettone o un hamburger, chiedere al macellaio di macinare un taglio di carne senza grasso visibile.
5. Grigliare la carne e non friggerla.
6. Moderazione con i salumi: sono concessi una volta alla settimana, preferendo quelli magri come prosciutto senza grasso e bresaola.
7. Preferire latte e yogurt parzialmente scremati.
8. Scegliere latticini a basso contenuto di grassi, come ricotta e fiocchi di formaggio.
9. No alla panna da cucina.
10. Se il formaggio è molto grasso (come groviera, provolone, parmigiano e simili), ridurre molto la porzione.
11. Pasticcini, torte, biscotti e dolci sono uno strappo alla regola: mai più di una volta ogni 7-10 giorni, con porzioni ridotte al minimo.
12. Scegliere oli vegetali ricchi di grassi insaturi per condire e cuocere (come olio d'oliva o di girasole) anziché il burro.
13. Usare metodi di cottura che non richiedono aggiunta di grassi, come bollitura e cottura al vapore.
14. Controllare l'etichetta dei prodotti acquistati, evitando o limitando al massimo quelli che contengono olio di palma o cocco.
15. Con il cioccolato serve moderazione: meglio fondente (è più ricco di antiossidanti e altri nutrienti salutari) e senza zucchero aggiunto, limitandosi a un quadratino.



Semi e frutta a guscio

per stare in forma

In ogni seme c'è tutto quel che serve per far crescere una nuova pianta. Un concentrato di energia e nutrienti preziosissimo per arricchire la dieta di sostanze positive, con ottimi effetti su parametri come la sazietà o l'introito di acidi grassi polinsaturi: i semi oleosi, così come la frutta a guscio (botanicamente analoga ai semi), sono cibi spesso "dimenticati" ma dovrebbero trovare un posto di primo piano nell'alimentazione quotidiana di tutti, diabetici e non. Con giudizio però, visto che si tratta di alimenti superenergetici.

Gli effetti positivi sulla glicemia

Semi e frutta a guscio, intendendo come tale noci, nocciole, mandorle e simili, sono veri e propri alleati di salute per chi è diabetico: si è scoperto, per esempio, che una manciata di

mandorle al giorno aiuta a tenere sotto controllo l'appetito, non fa ingrassare e abbassa un po' la glicemia. Tutto dipende dal perfetto mix di nutrienti in questi cibi: ci sono carboidrati, ma non sono zuccheri semplici, sono invece carboidrati "buoni" che danno energia senza richiedere un superlavoro da parte del pancreas; ci sono proteine, che abbassano la sensazione di fame e smuovono il metabolismo basale contribuendo a ridurre il picco glicemico; ci sono grassi, ma solo quelli buoni polinsaturi che dovremmo tutti introdurre in maggior quantità nella dieta.

Il consumo quotidiano di circa 15 grammi di noci e altri 15 grammi fra nocciole e mandorle riduce il rischio di diabete di tipo 2, ma anche di patologie cardiovascolari e tumori. Inoltre, in un'alimentazione equilibrata uno snack a base di mandorle e simili non fa ingrassare, anzi, consu-

FRUTTA A GUSCIO PIÙ E MENO NOTA



ANACARDI



ARACHIDI



MACADAMIA



MANDORLE



NOCCIOLE



NOCI

NOCI
DEL BRASILE

NOCI PECAN



PINOLI



PISTACCHI

mata lontano dai pasti principali la frutta a guscio, che ha un basso indice glicemico, migliora la glicemia e può addirittura contribuire al dimagrimento rispetto a uno snack che apporta le stesse calorie ma è ricco di carboidrati.

La dose giusta

Trattandosi di cibi calorici, è essenziale contenere le porzioni: 30 grammi sono la quantità quotidiana raccomandata, pari a circa una manciata di frutti senza guscio, ma si può scendere attorno ai 20-25 grammi se si sta se-

guendo una dieta ipocalorica. L'ideale, visti i diversi contenuti nutrizionali, sarebbe variare ogni volta, associando magari mandorle e nocciole, noci e mandorle oppure sbizzarrendosi con i tipi meno noti ma altrettanto gustosi e salutari, come la macadamia o le noci pecan: questo perché ciascun frutto ha caratteristiche diverse; le mandorle, per esempio, hanno un potere antiossidante inferiore rispetto a noci e nocciole, ma sono più ricche di vitamina E e proteine vegetali.

Se non si è abituati, come introdurre la frutta a guscio nella dieta? L'ideale è utilizzarla come snack, e quindi lasciarla in piccole ciotole ben in vista; in alternativa si può utilizzare per arricchire moltissimi piatti, per esempio come parte proteica di insalatone da mangiare come piatto unico o per creare

croccanti e gustosi sughi per la pasta.

Una buona notizia: i più golosi possono concedersi (molto saltuariamente) un assaggio di un dolce, tipico della tradizione meridionale, soprattutto siciliana, a base di pasta di mandorle. Può essere un peccato di gola meno dannoso di altri dessert, ma solo a patto che contenga pochissimo zucchero aggiunto: meglio quindi prepararlo da soli per poterne controllare le quantità, visto che i prodotti pronti sono di solito troppo dolci.

I semi, scrigno di salute

I semi sono ancora meno conosciuti della frutta a guscio, ma come noci e nocciole hanno proprietà benefiche eccellenti: sono fonti di proteine, sali minerali, vitamine, antiossidanti e innumerevoli micronutrienti preziosi, perciò dovrebbero essere consumati con regolarità.

Le proprietà benefiche dei semi

I semi oleosi hanno anche proprietà curative specifiche, e possono essere utili per risolvere o attenuare alcuni disturbi. Ecco un elenco delle loro caratteristiche benefiche.

Una manciata di frutta secca al giorno (30 g) corrisponde a circa...

- 23 mandorle
- 5-6 noci
- 25 nocciole
- 25 pistacchi
- 20 anacardi
- 25 arachidi
- oltre 100 pinoli
- 5-6 noci del Brasile
- 20 noci pecan
- 10 macadamia

SEMI PIÙ E MENO NOTI

SEMI
DI CANAPASEMI
DI CHIASEMI
DI GIRASOLESEMI
DI LINOSEMI
DI PAPAVEROSEMI
DI SESAMOSEMI
DI ZUCCA

Semi di canapa: ricchi di vitamine, sali minerali, proteine e grassi buoni omega-3 e omega-6 in rapporto ottimale; contrastano artrite, aterosclerosi e malattie cardiovascolari.

Semi di chia: ricchi di sali minerali, acidi grassi polinsaturi e vitamine, sono energetici, hanno proprietà lassative e aiutano a controllare glicemia, colesterolo e pressione se consumati crudi.

Semi di girasole: abbondano di sali minerali (rame, selenio), vitamina B12, vitamina E e fitosteroli, perciò sono ottimi per il controllo del colesterolo; hanno proprietà antiossidanti, antibat-

teriche e migliorano la funzionalità intestinale; sono protettivi per i polmoni e riducono il rischio di tumori.

Semi di lino: ricchissimi di omega-3, hanno ottime proprietà di prevenzione delle malattie cardiovascolari e dell'osteoporosi; se lasciati in ammollo, si gonfiano e creano una mucillagine, diventando un perfetto lassativo naturale. Se si mangiano senza ammollo, devono essere pestati per poter assimilare tutti i loro nutrienti.

Semi di papavero: contengono omega-6, proteine e minerali come il manganese; hanno effetti sedativi e calman-

ti, contribuiscono al controllo della glicemia e del colesterolo, grazie al calcio favoriscono la salute delle ossa.

Semi di sesamo: abbondano di proteine e sono ottimi per prevenire l'osteoporosi, migliorare la funzionalità del sistema immunitario e come stimolanti del sistema nervoso; contengono molto calcio, zinco e altri sali minerali preziosi. Possono essere usati come sostituti del sale se si prepara il gomasio, unendo 7 parti di semi di sesamo a una di sale marino integrale e tostando e poi macinando il mix.

Semi di zucca: sono utili a muscoli e intestino, hanno proprietà tonificanti essendo una buona fonte di ferro e sono antinfiammatori. Si possono mangiare anche da soli come ottimo snack per migliorare il controllo della glicemia e del peso; si preparano in casa cuocendoli in acqua bollente e poi tostandoli in forno.

I semi in cucina

Molto versatili in cucina, possono essere uno snack sfizioso sgranocchiati da soli, come nel caso dei semi di zucca non salati o di quelli di girasole, oppure possono accompagnare i piatti più diversi; una volta acquistati, si possono tenere in barattoli di vetro, meglio se conservati in frigorifero in estate.

Aggiungere alla dieta quotidiana i semi oleosi è semplice: possono essere abbinati allo yogurt del mattino per una colazione bilanciata e saziante, sono perfetti da sgranocchiare assieme a uno snack a base di frutta, si può acquistare o preparare pane integrale con semi di girasole, di lino, di sesamo oppure si possono mettere nell'insalata per renderla più saporita e croccante. Sono ottimi anche nelle zuppe, per condire il riso o come aggiunta croccante nelle verdure cotte.

Una vita dolce

anche senza zucchero

Arriviamo qui alle inevitabili e dolenti note. Lo **zucchero semplice è un vero nemico per il diabetico**, nessun dato e nessuna nuova ricerca scientifica hanno mai contraddetto un fatto con cui occorre necessariamente fare i conti.

Gli zuccheri semplici infatti fanno salire subito (e di molto) la glicemia: l'indice glicemico di tutti gli alimenti che li contengono è inevitabilmente più elevato e questo fa sì che, nonostante tutti i trucchi di cui abbiamo trattato, dolci, caramelle, biscotti restino cibi da centellinare con cura, fatto salvo il caso dei diabetici di tipo 1 con una crisi ipoglicemica in atto e il conseguente bisogno di un rapido incremento del glucosio nel sangue.

Attenzione però, il dolce in senso lato non è da vietare. Se è vero che gli zuccheri aggiunti sono dannosi per i diabetici (e per tutti) a causa degli effetti immediati e consistenti sulla gli-

cemia, il sapore dolce non è altrettanto *off-limits* e può essere gustato senza rischi scegliendo gli alimenti giusti.

Perché lo zucchero fa male

Se anche volessimo dimenticare per un attimo il problema attorno a cui ruota la vita del diabetico, ovvero l'eccesso di glicemia, esagerare con lo zucchero è dannoso perché i suoi effetti deleteri non si esauriscono nel picco iperglicemico e nel conseguente pericolo di iperinsulinemia, resistenza all'insulina e diabete.

L'iperglicemia infatti provoca infiammazione e un incremento della probabilità di malattie cardiovascolari, dalla pressione alta all'infarto, fino all'ictus; una dieta troppo ricca di zuccheri, come quella delle popolazioni occidentali, è perfino responsabile di un aumento della mortalità (l'aspet-

tativa di vita pare possa ridursi fino al 20%), in gran parte proprio per le conseguenze deleterie di un eccesso di zuccheri su cuore e vasi sanguigni.

Lo zucchero è pericoloso per chi è in sovrappeso, perché fa ingrassare apportando calorie “vuote”, prive di valore nutrizionale, e comporta danni a numerosi organi. Al fegato, per esempio: nello zucchero da tavola ci sono glucosio e fruttosio, quest'ultimo può essere metabolizzato solo a livello epatico e quindi un eccesso sovraccarica il tessuto, comportando la trasformazione degli zuccheri in grassi e un aumento considerevole del rischio di steatosi epatica.

Effetti deleteri altrettanto certi si hanno sul cervello e le capacità cerebrali: c'è una stretta connessione fra demenza ed eccesso di zucchero nella dieta, probabilmente a causa dell'azione infiammatoria sui vasi cerebrali e perché l'eccesso di zuccheri aumenta la resistenza all'insulina da parte dei tessuti, cervello compreso. L'insulina nel sistema nervoso rafforza le connessioni fra cellule per farle comunicare meglio: un introito di zuccheri fuori controllo ha perciò un impatto negativo sulla memoria.

Lo zucchero, inoltre, favorisce la produzione del neurotrasmettitore della felicità, la serotonina: quando si esa-

gera, però, le “scorte” del neurotrasmettitore si possono esaurire, contribuendo perfino alla comparsa di disturbi dell'umore come la depressione, ulteriormente favoriti dall'infiammazione indotta dai troppi zuccheri.

Non basta: lo zucchero in eccesso altera la flora batterica intestinale e favorisce la fermentazione, facilitando lo sviluppo di gas, tensione addominale, coliti e diarrea. Inoltre lo zucchero bianco raffinato, il saccarosio, per essere assimilato comporta un'acidificazione del sangue che, a sua volta, porta ad attingere a riserve di minerali per far tornare il pH nella norma: il risultato è una riduzione dei sali minerali che potrebbe essere ulteriormente dannosa per l'equilibrio dell'organismo. Infine lo zucchero è anche molto “amato” dalle cellule tumorali, tanto che secondo alcuni ricercatori può essere considerato una concausa di cancro.

Un po' di zucchero serve

Gli zuccheri sono un carburante indispensabile soprattutto per il nostro organo più nobile, il cervello. Si stima che circa due terzi del fabbisogno di glucosio quotidiano siano destinati proprio al funzionamento cerebrale: il cervello non può attingere energia da-

gli acidi grassi come fanno i muscoli e prende il glucosio dal sangue, competendo con gli altri tessuti. In pratica, se il glucosio è troppo poco è il cervello a usarlo di più e per primo, limitandone l'accesso agli altri organi.

L'ipoglicemia ha effetti deleteri anche su concentrazione e memoria, proprio come l'eccesso: al solito, quindi, tutto sta nel trovare il giusto equilibrio. Tenendo però ben presente che al cervello non serve la classica zolletta, ma il glucosio che l'organismo può ricavare da carboidrati complessi o da zuccheri della frutta, del latte, del miele, cibi naturali con molte proprietà benefiche.

Tanti tipi di zucchero

Pensando allo zucchero, viene subito in mente una zolletta bianca: è il saccarosio, uno zucchero semplice formato da una molecola di glucosio e una di fruttosio. Deriva dalla canna o dalla barbabietola da zucchero ed è un prodotto raffinato, cioè sottoposto a un processo che elimina residui di melassa e altri composti per renderlo bianco e più o meno fine; l'alternativa è lo zucchero grezzo di canna, con pochi residui di melassa e un colore tipicamente marroncino (in alcuni casi, purtroppo, dato soltanto dalla presen-

I DIVERSI TIPI DI ZUCCHERO

- 392 calorie per etto di zucchero bianco, ovvero circa 20 calorie in un cucchiaino
- 377 calorie per etto di zucchero di canna grezzo
- 350 calorie per etto di zucchero di canna integrale

za del colorante caramello: occhio all'etichetta!). Lo zucchero di canna ha gli stessi effetti su glicemia e insulina e le stesse caratteristiche nutrizionali dello zucchero bianco: la melassa infatti è pari a circa l'1-5% e, pur contenendo alcuni sali minerali e vitamine, non li apporta in quantità tali da incidere in maniera significativa sull'introito quotidiano.

Lo zucchero di canna integrale si riconosce facilmente perché rispetto allo zucchero grezzo ha granuli più irregolari e profumo, colore e aroma più intensi; è leggermente meno calorico e non subisce, o subisce solo in parte, il processo di raffinazione. Anche qui restano residui di sali minerali e vitamine, ma in dosaggi minimi e per giunta si tratta di un prodotto con un potere dolcificante inferiore rispetto allo zucchero bianco. È nutrizionalmente più ricco, quindi, e senza dubbio rappresenta una buona alternativa, ma può venire la tentazione di usarne di più per

arrivare allo stesso risultato dolcificante, con effetti negativi sul conto totale delle calorie e sulla glicemia.

Zuccheri naturali che si trovano facilmente come dolcificanti in bibite, dolci e altri prodotti comuni sono destrosio, fruttosio e glucosio; in genere sono estratti dal mais e si trovano anche identificati sulle etichette come sciroppo di fruttosio o sciroppo di glucosio. In generale, tutto ciò che finisce in -osio è uno zucchero e come tale va valutato e, se necessario, evitato o ridotto.

Gli zuccheri aggiunti negli alimenti industriali non finiscono qui: sono da considerare tali anche i polialcoli, estratti anch'essi dal mais, che finiscono in -olo, come maltitolo, mannitolo, sorbitolo, xilitolo, e che hanno poco più della metà delle calorie dello zucchero e un potere edulcorante solo di poco inferiore.

Sono zuccheri anche destrine, maltodestrine, sciroppo ed estratto di malto: anche in questo caso si tratta di dolcificanti naturali che possono essere estratti dall'orzo, dal mais, dal riso e che contengono maltosio, uno zucchero semplice, in forme più o meno ramificate. Si usano come lo zucchero, a cui sono simili anche come apporto calorico e indice glicemico; hanno un potere edulcorante inferiore

re e si assorbono più lentamente, ma vanno considerati né più né meno come lo zucchero da tavola.

Altrettanto naturale, ma anch'esso da monitorare per i consumi, è lo zucchero d'uva: una miscela di zuccheri semplici con effetti sulla glicemia simili a quelli della classica zolletta, perciò non può essere un sostituto con cui essere di manica larga.

Attenzione! Lo zucchero è davvero uno strappo alla regola, sempre. Conoscerne i diversi tipi serve per non introdurlo senza che ce ne accorgiamo: il malto d'orzo non è molto diverso dal saccarosio per gli effetti che ha sulla nostra salute, lo stesso vale per gli sciroppi di fruttosio o per le maltodestrine.

Gli zuccheri nascosti che non ti aspetti

Gli zuccheri che fanno più male sono quelli aggiunti, contenuti in innumerevoli alimenti: con loro è facile esagerare perché rendono il cibo più buono, si nascondono dove non ce li aspettiamo, li troviamo in moltissimi prodotti e in quantità sorprendentemente alte. A fine giornata, il conto per la glicemia può essere salato, perché è come se avessimo mangiato cinque,

LE FONTI “NASCOSTE” DI ZUCCHERO

Aceto balsamico: si ottiene dalla fermentazione zuccherina e acetica del mosto d'uva e una “dose” per condire l'insalata può arrivare a contenere più di un cucchiaino di zucchero.

Salse e sughi pronti, conserve di pomodoro: anche in quelle piccanti si possono trovare fino a 2-3 cucchiaini di zucchero per porzione; nelle conserve si usa per contrastare il gusto acido e la “dose” può essere altrettanto consistente (e rischiosa, visto che di solito con le conserve si condisce la pasta, altro cibo ricco di carboidrati: molto meglio un sugo di pomodoro fresco).

Ketchup, senape e maionese: una dose può contenere anche oltre un cucchiaino di zucchero ed è bene stare attenti alle versioni *light*, perché per esempio nella maionese, per compensare la minor presenza di olio e grassi ed evitare un retrogusto acido, il sapore viene “aggiustato” proprio con lo zucchero.

Pane confezionato: per contrastare il gusto amaro di alcuni conservanti viene spesso aggiunto zucchero di varia natura, in quantità che possono arrivare anche fino a mezzo cucchiaino a fetta.

Cereali per la colazione e barrette: attenzione alle etichette perché molti di questi prodotti, ritenuti salutari e senza rischi, sono vere e proprie bombe di zuccheri che superano cibi considerati ben più pericolosi come biscotti o tavolette di cioccolato.

Yogurt: una delle fonti più ignorate di tanti zuccheri, anche e soprattutto nelle versioni *light* dove vengono usati per migliorare il gusto e rendere più denso il prodotto. Gli zuccheri sono aggiunti non solo nelle versioni alla frutta, ma anche negli yogurt bianchi: in un vasetto si può arrivare fino a 4 cucchiaini.

Salumi e würstel: i salumi contengono zuccheri in piccola quantità, usati come conservanti; i würstel di scarsa qualità possono esserne ricchi.

Alimenti confezionati impanati: nella panatura si trovano spesso sciroppo di mais o fruttosio, usati per dare consistenza e gusto.

Zuppe pronte, minestrone e passati di verdure: lo zucchero viene usato come addensante per migliorarne la consistenza.

Alcolici: in alcuni superalcolici, anche dal gusto non eccessivamente dolce, si nascondono molti zuccheri e in un bicchierino dei più dolciastri si può arrivare anche a 4 cucchiaini.

Succhi di frutta e bibite gassate: in questo caso le quantità di zucchero sono davvero importanti, si può arrivare anche a 6 cucchiaini per una porzione (una lattina o un bicchiere da 200-250 ml).

dieci, quindici zollette di zucchero senza magari aver nemmeno sfiorato la zuccheriera o un dolce in senso stretto. Ecco alcuni esempi di cibi dove si nasconde (troppo) zucchero.

Occhio alle etichette!

Il modo migliore per tutelarsi è sempre un'attenta lettura dell'etichetta di ciò che acquistiamo. In particolare, per non avere sorprese ci dobbiamo concentrare sull'elenco degli ingredienti e valutare se e a che punto della lista ci siano zucchero e simili (sono zuccheri anche estratto di malto, sciroppo di

fruttosio e così via!); più sono in alto nell'elenco, più sono abbondanti... ed è meglio lasciare sullo scaffale quell'alimento.

Il secondo passo è leggere le informazioni nutrizionali, dove c'è l'indicazione dei carboidrati: la dicitura "di cui zuccheri" dà un'idea precisa di quanto zucchero semplice ci sia in un etto o in una porzione, se viene indicata.

Poiché i grammi spesso sono difficili da "vedere", dobbiamo ricordarci che un cucchiaino di zucchero raso corrisponde a circa 5 grammi di zucchero. Per avere un'idea, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stabi-

COSA LEGGERE IN UN'ETICHETTA: L'ORDINE DEGLI INGREDIENTI E GLI ZUCCHERI NASCOSTI.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE		
Valori medi per	100 g	125g
Energia	111 kcal	139 kcal
	466 kJ	558 kJ
Grassi	4,5 g	5,6 g
di cui acidi grassi saturi	3,1 g	3,9 g
Carboidrati	13,2 g	16,5 g
di cui zuccheri	13,2 g	16,5 g
Proteine	3,4 g	4,3 g
Fibre alimentari	0 g	0 g
Sodio	0,1 g	0,125 g



lito in 50 grammi al giorno la dose di zuccheri da non superare (circa il 10% del totale delle calorie quotidiane), pari quindi a circa dieci cucchiaini “tutto compreso”, contando cioè lo zucchero nel caffè e anche quello nascosto nei cibi. Tuttavia, la stessa OMS ha proposto di ridurre il limite a 25 grammi e i diabetici dovrebbero senz'altro attenersi a quest'ultima soglia di consumo, più stretta ma più sicura per la salute.

Perché quella gran voglia di dolce?

Se il sapore dolce vi piace tanto, non c'è nulla di strano: il gusto zuccherino è il primo che conosciamo, visto che il liquido amniotico è dolciastro, ed è una preferenza innata perché è la “spia” che il cibo che stiamo mangiando è ricco di nutrienti energetici, ovvero carboidrati sicuri per l'organismo e ottimi come carburante. L'amore per il dolce, in altri termini, è stato selezionato dall'evoluzione per non lasciare l'uomo a secco di energie, proprio perché fin dalla notte dei tempi sono dolci i cibi migliori per far funzionare il cervello e non solo. Il guaio è che oggi questa predilezione innata ci si ritorce contro perché non abbiamo più difficoltà a procurarci il cibo, anzi; da qui la necessità di ridurre

il consumo di zuccheri, sforzandoci di dimenticare quanto ci piaccia.

Come se non bastasse, è zuccheroso spesso e volentieri anche il cibo consolatorio, quello che desideriamo quando siamo stressati o nervosi. Di nuovo, non è un caso: lo zucchero nel cervello si comporta in modo simile alle droghe d'abuso perché favorisce il rilascio di dopamina, il mediatore del piacere e della gratificazione. Come tutto ciò che aumenta il benessere (o come le droghe, che lo fanno potentemente), mangiare qualcosa di dolce accende i circuiti del piacere e della ricompensa: un meccanismo con risvolti rischiosi, perché può portare a tolleranza e dipendenza.

Nel primo caso, a furia di introdurre zuccheri la “dose” abituale non basta più e siamo portati ad aumentare la quantità di cibo dolce per sentirci ugualmente soddisfatti; si diventa dipendenti, poi, quando non si può più fare a meno dello zucchero ed eliminarlo dall'alimentazione quotidiana comporta irritabilità, nervosismo, sbalzi di umore.

Tutto dipende, al solito, dalla quantità: i problemi arrivano se si attivano i sistemi cerebrali della ricompensa troppo e senza controllo, mentre una quantità ragionevole di zucchero da fonti “buone” non è molto dannosa.

IL CIRCOLO VIZIOSO DELLA DIPENDENZA E TOLLERANZA DA ZUCCHERO

Si mangia zucchero perché piace, in abbondanza.

La glicemia sale e nel cervello viene rilasciata dopamina, che produce gratificazione e benessere; si produce tanta insulina per abbassare la glicemia.

L'organismo in ipoglicemia sente fame di zucchero, il cervello ne riuole l'intensa sensazione di piacere: il circolo si ripete e, alla lunga, si crea dipendenza, perché non se ne può fare a meno, e tolleranza, perché per avere lo stesso livello di benessere da zuccheri potremmo doverne introdurre in quantità maggiore.

La glicemia, salita rapidamente, crolla altrettanto velocemente perché lo zucchero semplice si assorbe con facilità e velocità (se in eccesso, si trasforma in accumulo di grasso, perché non serve come fonte di energia immediata).

“Disintossicarsi” dallo zucchero è possibile. Si comincia cambiando piccole abitudini quotidiane, per tornare a percepire il gusto reale dei cibi: smettere di dolcificare caffè, tè e tisane, non aggiungere lo zucchero nello yogurt, non correggere l'acidità del sugo di pomodoro ma abituarsi ad apprezzare il gusto pieno e acidulo dell'ortaggio. Inoltre, poiché profumo e sapore concorrono nell'evocare il piacere che il cervello ricerca nel cibo zuccherino, per ingannarlo si può

puntare sull'aroma: se un cibo è molto profumato lo sentiremo un po' più dolce di quanto sia in realtà, così per esempio bere senza zucchero un buon tè aromatico è più gratificante che sorbire senza aggiunta di zolletta un prodotto meno profumato. Anche la cremosità di un piatto aiuta: un dessert morbido al bicchiere preparato con poco zucchero risulterà comunque più gradevole di una crostata ugualmente poco dolcificata per contenere le calorie.

Dove si trovano gli zuccheri “buoni”?

Gli zuccheri, come abbiamo visto, servono ma ne introduciamo troppi, spesso senza accorgercene e senza scegliere quelli “buoni”. Su quali zuccheri puntare, allora, per non rinunciare a una vita dolce (senza correre rischi)?

Per prima cosa, scegliere gli zuccheri buoni della frutta: una mela contiene fruttosio, ma anche vitamine, sali minerali e soprattutto fibre che funzionano da ottimi “anticorpi” metabolici, impedendo che lo zucchero contenuto in una porzione di frutta diventi (troppo) dannoso. Sceglierla come snack, associandola alle proteine e ai grassi buoni di semi e frutta a guscio, significa gustare qualcosa di dolce senza troppi sensi di colpa; lo stesso vale per i dessert leggeri a base di frutta, che possono essere una buona alternativa per chiudere il pasto con piacere.

Quindi, bisogna usare dolcificanti alternativi, meno dannosi ma ugualmente zuccherini. Si può scegliere fra prodotti naturali e di sintesi, dando magari la preferenza ai primi: il conto delle calorie in alcuni casi sale, ma mezzo cucchiaino di miele è un cibo naturale, un concentrato di nutrienti.

Ecco alcuni dolcificanti naturali alternativi, con i loro pregi e difetti.

Miele. Contiene glucosio e fruttosio oltre a molti sali minerali e a sostanze con effetto antinfiammatorio e antibiotico. Le calorie non sono molto inferiori rispetto allo zucchero da tavola (circa 300 ogni 100 grammi, più o meno 15 ogni cucchiaino) e anche l'indice glicemico è simile, per cui non è adatto ai diabetici in senso stretto ma può essere vantaggioso perché sazia e non si rischia di esagerare come può capitare più facilmente con le zollette (è difficile svuotare un barattolo di miele). Viene assimilato lentamente ma non è adatto alle preparazioni da cuocere perché può dare un retrogusto amaro.

Sciroppo d'acero. Si ricava dalla linfa dell'acero e ha un buon potere dolcificante; molto utilizzato nei Paesi anglosassoni, ha meno calorie (circa 250 per un etto) e un indice glicemico un po' più basso rispetto allo zucchero da tavola, però, essendo liquido, è abbastanza facile che si esageri con il suo consumo.

Sciroppo d'agave. Ha un indice glicemico basso e viene considerato da molti una buona alternativa per i diabetici, ma contiene molto fruttosio e, se prodotto con metodi industriali e con estrazione ad alte temperature, perde

molti dei minerali che lo caratterizzano. Morale: meglio usarlo con parsimonia scegliendolo di alta qualità.

Stevia. Dolcificante naturale che deriva dalle foglie di una pianta originaria del Sudamerica, la stevia appunto; ha un potere dolcificante molto elevato, fino a oltre 400 volte quello dello zucchero, con il vantaggio di non dare calorie e di avere un indice glicemico nullo. È perciò un dolcificante ritenuto molto adatto ai diabetici, approvato come sicuro anche dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare.

Polialcoli come mannitolo, xilitolo, sorbitolo ecc. Si trovano in alimenti per diabetici perché hanno un contenuto calorico inferiore rispetto allo zucchero da tavola (anche se in alcuni casi non di molto) e un indice glicemico molto basso. Non bisogna esagerare con le dosi perché possono dare effetti lassativi.

Fruttosio, meglio non abusarne

Dolcifica una volta e mezzo più del saccarosio e, non determinando il rilascio di insulina, ha un indice glicemico basso (intorno a 25), per cui viene utilizzato molto dai diabetici. Tut-

tavia ha “effetti collaterali” che ne consigliano un uso ragionevole e senza eccessi, alla stregua di tutti gli altri zuccheri, perché non è affatto l'ideale come si pensava in passato: il nostro obiettivo è sempre la riduzione dell'introito di zuccheri in generale, e il fruttosio lo è. Meno saziante del glucosio, porta più facilmente a esagerare con le quantità: il fruttosio attiva di meno le vie cerebrali della gratificazione rispetto al glucosio e comporta un minor rilascio degli ormoni della sazietà, “sfuggendo” così ai meccanismi di controllo della fame e non aiutando a ridurre l'introito calorico complessivo.

In più, non toglie l'abitudine al gusto dolce, ciò a cui dovremmo puntare per ridurre il consumo di zuccheri aggiunti; poiché viene metabolizzato dal fegato, inoltre, se consumato in grandi quantità può portare a un affaticamento e a un accumulo di grasso a livello epatico. Gli studi sembrano indicare che sia in grado di aumentare la voglia di cibi ipercalorici e poco sani e l'uso eccessivo di cibi dolcificati con fruttosio, primi fra tutti le bibite, è associato a un maggior rischio di obesità, sindrome metabolica e problemi cardiovascolari. Questi prodotti infatti, accanto a un minor potere saziante, hanno purtroppo un'alta densità calorica.

Una postilla essenziale: tutto questo vale per il fruttosio aggiunto ai cibi, non per quello nella frutta che viene “riconosciuto” dal nostro organismo in un contesto naturale e come tale è utile e non dannoso, sia per il metabolismo sia per la gestione della sazietà.

Dolcificanti sintetici: sì o no?

Dalla saccarina all'aspartame, hanno un potere dolcificante molto alto e quindi, a fronte di calorie praticamente pari a zero, sono buoni edulcoranti. Tuttavia non sono il massimo in termini di potere saziante, anzi: spesso, dopo aver mangiato biscotti ipocalorici senza zucchero, finiamo per tornare ad aprire la dispensa nel giro di pochi minuti.

Questo succede perché non contengono calorie o energia “riconosciute” dal cervello: durante tutta l'evoluzione della nostra specie, fino a pochi decenni fa, i dolcificanti sintetici non esistevano e quindi non ci siamo mai abituati ad assaporarli. Quando mangiamo qualcosa di artificialmente dolce, nel cervello non si attivano neuroni in grado di stimolare la produzione di ormoni coinvolti nei processi digestivi e di sazietà, neuroni che invece si “accendono” se nel cibo c'è uno zucchero natu-

rale che conosciamo bene. Il gusto è lo stesso, ma il cervello riesce a distinguere se quel sapore dolce è privo o meno di energia: quando le calorie sono pari a zero, si accorge dell'inganno e non smette di inviare segnali di fame.

Si tratta, perciò, di dolcificanti da usare con molta parsimonia, anche se non sono pericolosi per la salute come molti temono: i dossier dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare hanno più volte sottolineato la non tossicità degli edulcoranti, con dosi giornaliere ammissibili generalmente alte. Con l'aspartame, per esempio, si può arrivare a 40 milligrammi per chilo di peso corporeo e l'ultima revisione del dossier, nel 2013, lo ha ritenuto sicuro per tutta la popolazione a esclusione dei pazienti con fenilchetonuria, una rara malattia genetica; lo stesso vale, anche se con dosi diverse, anche per prodotti come la saccarina, l'acesulfame K, il ciclamato, il sucralosio.

Attenzione! Gli edulcoranti sintetici sono considerati utili ai diabetici per la gestione del peso perché soddisfano la voglia di dolce senza incidere su calorie e glicemia; tuttavia non vanno considerati una facile scorciatoia perché, essendo estranei al nostro metabolismo, l'organismo tende a sentirsi “ingannato” e a voler compensare con

altro cibo. Nell'ottica di una buona educazione alimentare è sempre meglio, quindi, optare per una riduzione generale dell'abitudine al gusto dolce,

da soddisfare con sapori naturalmente zuccherini come quelli della frutta, del latte o del miele (quest'ultimo a piccolissime dosi).

IL POTERE DOLCIFICANTE DEI SOSTITUTI DELLO ZUCCHERO

NOME	POTERE DOLCIFICANTE IN CONFRONTO AL SACCAROSIO	CALORIE PER GRAMMO
Saccarosio (zucchero da tavola)	1	4
Acesulfame K (E950)	200 volte superiore	0
Aspartame (E951)	180-200 volte superiore	4*
Ciclamato (E952)	30-50 volte superiore	0
Saccarina (E954)	300-500 volte superiore	0
Stevia e glicosidi steviolici (E960)	200-480 volte superiore	0
Sucralosio (E955)	600 volte superiore	0
Sorbitolo	Da 0,5 volte a uguale	2,4
Mannitolo	0,7 volte	2,4
Xilitolo e Maltitolo	Uguale al saccarosio	2,4
Miele	>1	3
Sciroppo d'acero	Circa 1,25 volte	2,5
Sciroppo d'agave	Circa 1,25 volte	3,1

*Le calorie sono uguali a quelle dello zucchero ma siccome il potere dolcificante è molto maggiore di fatto la quantità usata è irrisoria e non apporta calorie.

Dati tratti dai siti dell'EUFIC (The European Food Information Council) e dello United States Department of Agriculture (www.usda.gov).

Cibi naturali

i migliori amici di gusto e salute

Imparare a mangiare nel modo giusto per un diabetico può e deve essere una riscoperta di salute e gusto.

Prima di tutto significa tornare a mangiare cibo naturale, diffidando dei prodotti conservati e pronti, puntando su sapori riconoscibili, piatti con pochi ingredienti e alimenti non troppo modificati.

Semplicità deve essere la parola d'ordine nella scelta e nella preparazione dei menù di tutti i giorni: una regola utile anche perché pochi hanno il tempo di cucinare piatti elaborati. La mancanza di tempo non deve diventare un alibi per l'acquisto di piatti surgelati, già pronti e cucinati: in quel caso semplicità fa rima con scelte alimentari inadeguate, quando non addirittura dannose.

Piatti poco elaborati e preparati in casa sono quanto di più sano possa mangiare un diabetico e chiunque altro (ad alto rischio o meno di amma-

larsi), riducendo l'introito di conservanti, aromi, addensanti e un gran numero di additivi che si trovano negli alimenti industriali e che non contribuiscono certo a mantenerci in salute.

L'importanza dei cibi interi

Semplicità significa anche tornare il più possibile ai **cibi "interi"**, ovvero non trasformati, per rieducare il gusto ai sapori più sani, imparando a riconoscere il senso di sazietà e riscoprendo ciò che la natura ci offre.

Prendiamo un esempio banale, la mela e il succo di mela: il primo è il frutto intero, in cui troviamo fruttosio ma anche fibre per contrastarne gli effetti sulla glicemia, oltre a preziose vitamine e sali minerali. La mela, inoltre, è un cibo croccante e "duro": dobbiamo morderla e masticarla bene prima di inghiottirla e il processo,

I MIGLIORI METODI DI COTTURA

Bollitura. Porta alla perdita di sali minerali e vitamine ma è un metodo di cottura leggero, che limita l'uso di grassi; è adatto per i legumi, da bollire mettendoli in acqua fredda (per poi usare anche il liquido di cottura dove saranno finiti sali minerali e vitamine) o per le verdure, da immergere in acqua già bollente.

Cottura a vapore. Consente di mantenere una maggior quantità di sali minerali e vitamine rispetto alla bollitura; è ottima per pesce e verdure da condire poi a crudo con poco olio extravergine d'oliva per un apporto adeguato di grassi "buoni".

Cottura al forno. Consente di ridurre l'uso di grassi rispetto alla cottura in padella: basta, per esempio, versare poco olio sul fondo di una teglia per avere un arrosto saporito e sano.

Cottura sulla griglia o alla piastra. Si eliminano i grassi per il condimento, ma occorre stare attenti a non bruciare il cibo perché in tal caso si formano composti dannosi che, secondo le ultime ricerche, possono essere coinvolti anche nello sviluppo del diabete, oltre che dei tumori.

soprattutto se avviene abbastanza lentamente, contribuisce a ridurre ulteriormente il picco glicemico e consente al cervello e allo stomaco di percepire i segnali di sazietà, per smettere di mangiare quando ci sentiamo pieni.

Il succo di mela è certamente buono, ma è da considerare uno strappo alla regola: contiene fruttosio ma non abbastanza fibre, vitamine e sali minerali che possano fare da "antidoti" al suo effetto sulla glicemia; ne possiamo poi mandar giù quantità considerevoli quasi senza accorgercene perché è un cibo che non riempie e perciò non "accende" i segnali della sazietà. Morale, finiamo per introdurre troppi zuccheri senza che abbiano un argine

adeguato, con un corollario di **calorie** cosiddette "**vuote**", ovvero prive di valore nutrizionale reale, che favoriscono il sovrappeso.

Lo stesso vale per tutti gli altri cibi: meglio un cucchiaino di miele, se abbiamo voglia di dolce, piuttosto che un biscotto industriale o una merendina perché con il primo è praticamente impossibile esagerare e vuotare il barattolo, con i biscotti, come sappiamo bene, uno tira l'altro; meglio una fetta di pollo alla griglia di un piatto di pollo alla valdostana pronto, dove c'è anche formaggio e prosciutto, perché la sapidità porta a mangiarne più facilmente un boccone di troppo con un introito calorico eccessivo.

Ricette “elementari” per tutti

Anche le ricette migliori, quindi, sono semplici: facili e veloci da preparare, per consentire a chiunque di portare in tavola un piatto sano e gustoso, ma anche poco elaborate in termini di quantità di ingredienti e metodi di cottura.

I piatti più salutari sono quelli dove ci sono pochi elementi ma buoni, scelti con cura fra prodotti di qualità: una pasta integrale fatta di grano da coltivazioni biologiche, carne ottenuta da allevamenti non intensivi, frutta e verdura di stagione da aziende agricole delle vicinanze sono un buon punto di partenza.

Poi, il segreto è puntare su piatti poco elaborati che esaltino il gusto degli ingredienti, per esempio scegliendo metodi di cottura in cui non siano richiesti troppi condimenti supplementari.

Impossibile fare a meno di cibi pronti: come scegliere?

Posto che il carrello della spesa ideale dovrebbe essere pieno di verdura, frutta e prodotti freschi non trasformati, è difficile poter fare sempre e comunque a meno di alimenti già pronti: in pochi

hanno il tempo per preparare da soli lo yogurt, i biscotti poco dolcificati o la conserva di pomodoro. Tuttavia difendersi dai cibi poco sani o non adatti a chi è diabetico è possibile e semplice, basta leggere bene le etichette quando si fa la spesa. Tutte le informazioni che servono, infatti, sono lì. Una prima buona abitudine è scorrere il numero degli ingredienti: la nostra regola è “Semplicità”, perciò la lista di ciò che compone lo yogurt, i crackers o qualsiasi altro cibo confezionato deve essere il più breve possibile. Questo ci avvicina all’obiettivo di introdurre cibi interi, poco trasformati: una galletta dove gli unici ingredienti sono mais, riso e sale sarà migliore per l’organismo di un cracker tra i cui ingredienti troviamo oli vegetali, conservanti e magari perfino qualche zucchero sotto mentite spoglie.

Il secondo passo è fidarsi maggiormente dei prodotti di cui conosciamo gli ingredienti, privi di conservanti e additivi di cui ignoriamo la provenienza o su cui non siamo informati e senza la dicitura anonima e poco chiara “aromi naturali”. Solo conoscendo che cosa c’è nei piatti che portiamo in tavola potremo fare scelte davvero consapevoli.

Delle informazioni nutrizionali, la più importante è la quantità di zucche-

Due etichette di snack a confronto. Tutti e due sono buoni, ma quale scegliereste?**Galette di mais biologiche con sale**

Ingredienti: Mais* (99,7%), Sale marino (0,3%)
*Biologico

Crackers di riso**Ingredienti:**

Farina di frumento, Riso soffiato 12%, Farina di riso 9%, Olio di mais 9%, Estratto di malto d'orzo, Lievito madre naturale 1%, Sale marino integrale, Correttore di acidità (della lievitazione) carbonato acido di sodio, Farina di malto d'orzo, Lievito per panificazione (lievito di birra)
Può contenere tracce di uova, sesamo

ri semplici, ricordando che 5 grammi equivalgono a un cucchiaino di zucchero e che non bisognerebbe superare i 25 grammi al giorno nel caso dei diabetici. Certamente non bisogna mai andare oltre i 50 grammi, massima “dose” consentita dall’Organizzazione Mondiale della Sanità per tutti, a prescindere dalle condizioni di salute.

Mangiare a casa è meglio

Casa nostra è il posto migliore dove mangiare, se si vuole rimanere in salute. I pasti al bar o al ristorante, stando a diversi studi scientifici, si associano a un maggior rischio di ingrassare e di incappare in malattie varie, fra cui il diabete: spesso infatti si finisce per mangiare troppo ed eccedere con carboidrati, grassi e calorie “vuote”, a di-

scapito di vitamine e sali minerali.

La “salubrità” della dieta, secondo i ricercatori, è inversamente proporzionale al numero di pasti fuori casa perché i piatti dei menù di mense e ristoranti sono in genere più calorici, ricchi di grassi e sale di quelli cucinati a casa propria. Le porzioni sono spesso grandi, in più fuori casa si tende a non abbondare in frutta, verdura e cereali integrali, con un effetto deleterio particolarmente evidente nelle donne e in chi ha superato i cinquant’anni. La correlazione è netta e preoccupa, visto che molti pranzano fuori casa e non tutti possono portarsi il cibo in ufficio; per di più dagli anni Settanta a oggi la percentuale di chi mangia regolarmente fuori è raddoppiata, passando dal 25 a quasi il 50% della popolazione, e la tendenza è cambiata solo temporaneamente in pandemia.

Cucinare da soli i propri pasti significa mangiare meglio e più sano, riducendo calorie, carboidrati, grassi e zuccheri; chi ama cucinare utilizza meno i piatti pronti o surgelati e, quando esce a cena, preferisce i buoni ristoranti ai *fast food* o al cibo di scarsa qualità. Stare in cucina e provare a preparare qualcosa di genuino è perciò la via maestra per “educarsi” a un’alimentazione buona e sana, perché stimola a conoscere e maneggiare gli ingredienti freschi, affinando il gusto. Preparare un buon piatto, poi, è più semplice, economico e veloce di quanto si pensi.

Come difendersi al ristorante?

È inevitabile, al ristorante, trovarsi di fronte a un menù che non sembra affatto scritto per un diabetico. Come contenere i danni? Intanto, cercando di limitare le quantità: chiedere una mezza porzione di un piatto con un elevato carico glicemico è un mezzo per ridurne l’impatto negativo, se proprio ci si vuole concedere uno sfizio.

Laddove possibile, meglio preferire un piatto unico che contenga proteine, fibre e, in minor misura, carboidrati; se non c’è nulla che possa fare al caso nostro, è più cauto ordinare un secon-

do piatto proteico abbinato a un contorno e saltare il primo, assecondando la voglia di carboidrati con un po’ di pane nero consumato dopo il piatto principale e non ordinando più di una portata.

Altrettanto importante puntare ai piatti meno elaborati, proprio perché la semplicità è amica della salute: nei piatti complicati il gusto si “perde” e spesso risultano meno sazianti di pietanze poco sofisticate ma in cui si riconosce il sapore di ciascun ingrediente. Allenarsi a individuare il gusto dei cibi e ad apprezzarlo al naturale significa portare in tavola prodotti mediamente più sani e genuini, a tutto vantaggio della salute: vale anche in caso di diabete, perché salse, condimenti elaborati e preparazioni complesse nascondono spesso cattive sorprese in materia di zuccheri (e quindi indice e carico glicemico).

Pur non volendo demonizzare mense e ristoranti, è bene essere consapevoli che se, per lavoro o altro, si mangia spesso fuori casa bisogna avere un’attenzione supplementare per le proprie scelte, leggendo con cura le proposte dei menù e cercando di variare i piatti: sì a un’insalata o a una zuppa vegetale leggera come antipasto, alla frutta come dessert, alle cotture salutari al vapore o al forno.

invece di...

Succo di mela

(ingredienti: succo di mela, acqua, zucchero, acido citrico)

Un'insalata mista pronta, già condita

(ingredienti: insalata, prosciutto cotto [suino, destrosio, aromi naturali, conservanti], formaggio, crostini [farina tipo 00, olio vegetale, margarina, sale, lieviti, aromi naturali], olio, aceto balsamico [aceto, mosto d'uva fermentato, colorante, solfiti], sale)

Crackers

(ingredienti: farina di frumento, grasso di palma, zucchero, carbonato acido di sodio e d'ammonio, fosfato monocalcico, olio, sale, sciroppo di glucosio-fruttosio, farina d'orzo maltato)

Un biscotto integrale industriale

(ingredienti: farina di frumento integrale, zucchero, grasso vegetale di palma, zucchero di canna, olio di girasole, uova, latte concentrato zuccherato [latte, zucchero], sciroppo di glucosio, aromi, agenti lievitanti [carbonato acido di sodio e d'ammonio])

Una zuppa pronta

(ingredienti: acqua, zucca, carote, patate, porri, semi di soia, farina di grano tenero, malto d'orzo, olio, zucchero, sale, spezie)

Tortellini pronti

(ingredienti: semola di grano duro, carni suine, uova, pangrattato, acqua, grasso vegetale, fiocchi di patate, fibra alimentare, prosciutto, aromi, formaggio, latte in polvere, sale)

Pollo panato pronto

(ingredienti: carne di pollo e tacchino, pangrattato, olio vegetale, acqua, spinaci, mozzarella, farina e amido modificato di frumento, formaggio misto, proteine di frumento, siero di latte in polvere, sale, aromi, ascorbato di sodio)

sì a...



Una mela intera



Insalata di lattuga,
semi di girasole,
olive e mais,
preparata in casa
e condita con olio
e sale



Gallette di riso
(ingredienti: riso, sale)



**Un biscotto
preparato in casa**
(ingredienti: farina
integrale, uova, latte,
lievito naturale, stevia)



**Una zuppa
preparata in casa**
(ingredienti: zucca,
cipolla, patata, acqua)



**Pasta integrale
al pomodoro**
(ingredienti:
pasta integrale,
pomodoro fresco,
basilico, olio, sale)



**Petto di pollo
alla griglia**
(ingredienti:
pollo biologico,
olio, sale, limone,
origano)

DECALOGO ANTI DIABETE

Considera l'indice e il carico glicemico dei cibi:

basso è meglio. Scegli carboidrati complessi, preferibilmente integrali, e associali a frutta e verdura o ai grassi; limita le quantità, soprattutto con i prodotti lievitati. Sì ai cereali interi, in chicco, e alla cottura al dente della pasta (integrale).



Inizia dal secondo:

cominciare ogni pasto con un alimento proteico o lipidico, meglio se associato alle fibre, mantiene più stabile la glicemia nelle ore successive. La regola vale anche per la colazione: un frutto è l'ideale per partire con il piede giusto.



Non rinunciare ai cibi che ti piacciono:

mangia di tutto, ma un po' di meno. Attenzione alle "trappole" ambientali che portano a esagerare e, soprattutto, riduci le quantità man mano che passano le ore: a colazione ci si può concedere uno sfizio in più, la cena deve essere leggera.



I carboidrati sono necessari

e vanno introdotti in ogni pasto, sempre riducendo le dosi via via che ci si avvicina alla sera. È essenziale scegliere quelli complessi, evitando gli zuccheri semplici, e preferire i prodotti integrali, che danno nutrienti preziosi e riducono il picco di iperglicemia dopo il pasto.

Le fibre sono indispensabili

per stare bene: sì a quelle di verdura e frutta, per ridurne gli effetti sulla glicemia associa cibi proteici o lipidici (è sufficiente una manciata di noci o nocciole). Componi il pasto scegliendo per prima la verdura di stagione che vuoi mangiare, riempi con quella metà piatto, per poi decidere che cosa abbinarci.



Le proteine aiutano a sentirsi sazi

e quindi a contenere le porzioni: non bisogna esagerare, per non affaticare i reni, ma devono essere introdotte in tutti i pasti, colazione compresa.

Sì a carni magre, pesce, uova e formaggi, preferendo quelli meno grassi (ma attenzione ai prodotti light, il rischio di esagerare è dietro l'angolo!).

Ottimi i legumi, che forniscono anche tante fibre e andrebbero mangiati 4-5 volte a settimana.



I grassi non vanno demonizzati

perché aiutano a restare sazi a lungo e sono componenti fondamentali delle cellule; bisogna preferire sempre quelli mono e polinsaturi di olio d'oliva, pesce e frutta a guscio; i grassi saturi vanno limitati, scegliendo carni e formaggi naturalmente magri.



Semi e frutta secca

a guscio sono uno scrigno di nutrienti preziosi: non fanno ingrassare e, anzi, aiutano a ridurre la glicemia. Usali come snack, per accompagnare un frutto o per arricchire un piatto; la “dose” quotidiana è una manciata (circa 30 grammi, da ridurre un po' in caso di problemi di bilancia), da distribuire a piacere fra pasti e spuntini.



Lo zucchero fa male:

impara a disintossicartene pian piano e soprattutto a riconoscerlo quando è “nascosto” nei cibi, leggendo sempre le etichette: si trova in moltissimi alimenti industriali insospettabili. Usa la frutta per godere del sapore dolce nei dessert (soddisfano maggiormente la voglia di zucchero se sono cremosi) e prova qualche sostituto: sì alla stevia, meglio non esagerare col fruttosio.



La semplicità in cucina

è il modo migliore per mangiare sano: prepara ricette poco elaborate e con pochi ingredienti per gustare meglio i sapori di ciascuno; preferisci i cibi interi a quelli trasformati (la mela al posto del succo di mela); acquista prodotti industriali con una lista degli ingredienti breve.

Il diabete di tipo 1

dieta e abitudini corrette

In chi soffre di diabete di tipo 1, una dieta corretta è parte integrante del trattamento della malattia. I pazienti non hanno insulina, quindi non possono produrne di più o di meno a seguito di un pasto più o meno ricco di carboidrati: devono iniettarla, con la giusta dose, prima del pasto. Ciò che si mangia, quindi, deve essere attentamente controllato anche se l'alimentazione, di fatto, non dovrebbe essere poi molto diversa da quella di tutti noi.

In altri termini, valgono le regole generali di una sana alimentazione: non bisogna apparecchiare una tavola a parte per questi pazienti, che devono però "contare" bene i carboidrati introdotti per compensarli con la giusta quantità di insulina e con una buona quota di esercizio fisico. La conta dei carboidrati non è un rompicapo matematico ma, come vedremo, è il modo per essere più liberi nella vita di tutti i giorni.

La conta dei carboidrati

Circa metà dell'insulina necessaria all'organismo è una quota costante, indispensabile per coprire il fabbisogno basale dell'ormone; l'altra metà varia ogni giorno in base a quello che mangiamo. Per calcolare quest'ultima, occorre sapere quanti carboidrati si introducono durante i pasti e conoscere il **proprio rapporto insulina/carboidrati**, ovvero quanti grammi di carboidrati vengono metabolizzati da un'unità di insulina rapida (il valore cambia per ciascun paziente e viene determinato con l'aiuto del medico).

Il diabetologo aiuta anche a capire la quantità giornaliera di carboidrati adatta a ogni paziente sulla base di stile di vita, farmaci assunti, altre patologie e così via; sarà di nuovo il medico a dare le indicazioni specifiche per il conteggio dell'insulina necessaria.

Ciò che ci interessa è capire come contare i carboidrati in maniera semplice, senza che diventi un peso, come un'abitudine da seguire senza sforzo.

Primo passo: dobbiamo sapere quali sono gli alimenti che contengono carboidrati e che devono rientrare nel nostro conteggio.

Secondo passo: occorre ricordare che non tutto il peso dell'alimento corrisponde ai carboidrati presenti (questo vale soltanto per lo zucchero da tavola). Valutare i carboidrati effettivamente presenti in ogni alimento è possibile in due modi:

- aiutandoci con le etichette dei cibi, leggendo la quantità di carboidrati di una porzione;
- pesando gli alimenti con una bilancia e consultando poi le tabelle che indicano per ogni cibo la percentuale di carboidrati (ne esistono anche di relativamente semplici, che raggruppano gli alimenti che contengono il 20% di carboidrati, il 30% e così via).

Una volta trovata la quantità di carboidrati totali del pasto, si calcola la dose di insulina tenendo conto del proprio rapporto insulina/carboidrati come da indicazioni del medico.

All'inizio può sembrare un po' macchinoso, ma con l'esperienza non servirà dover pesare tutto ogni volta e la valutazione verrà quasi immediata:

pian piano sarà naturale associare “a occhio” una quantità di alimento al suo peso senza sbagliare di molto, aiutandosi magari con unità di misura facili come un cucchiaino, un pugno, una mano e così via.

Con il tempo e la pratica diventerà semplice fare il conto, che andrà ricalcolato punto per punto solo di fronte a cibi insoliti: è molto più faticoso seguire una dieta sempre uguale per non dover variare l'insulina (abitudine peraltro associata a un peggior controllo glicemico) che imparare a gestire la terapia sulla base delle proprie scelte alimentari, a patto naturalmente che siano sane e bilanciate. La conta dei carboidrati, insomma, non è una complicazione inutile ma uno strumento di libertà.

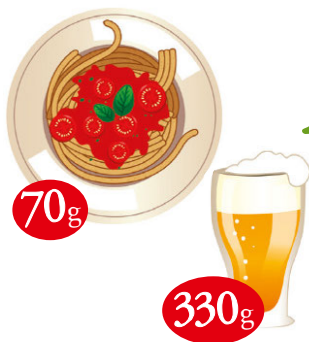
La tecnologia aiuta. Per rendere la conta dei carboidrati ancora più semplice e veloce esistono oggi moltissime app e programmi specifici per computer, facili e immediati.

Alcuni esempi sono *GoCARB*, frutto di un progetto finanziato dall'Unione Europea, o la app *Conta con il leone* messa a punto per i bambini con diabete di tipo 1 dagli esperti dell'Ospedale Luigi Sacco di Milano. Usare questi o altri strumenti simili semplifica non poco la vita!

CALCOLA LE UNITÀ DI INSULINA NECESSARIE PER OGNI PASTO

1 Individua quali alimenti contengono carboidrati.

Contengono carboidrati i farinacei (pasta, pane, prodotti da forno), i legumi, le patate, i dolci e molte bevande. Frutta e verdure contengono carboidrati in misura diversa a seconda della tipologia. I prodotti di origine animale contengono pochi carboidrati.



2 Stima il peso degli alimenti che contengono carboidrati.

Con un poco di pratica è possibile stimare a occhio il peso delle porzioni. All'inizio può essere di aiuto fare degli esperimenti con la bilancia o utilizzando le indicazioni contenute nelle etichette dei prodotti.

3 Quanti carboidrati ci sono in 100 grammi di questi alimenti?

In prima approssimazione i prodotti da forno sono composti al 70-80% da carboidrati, i legumi secchi al 40-50% e la frutta fresca al 10-20%.

Nelle bevande, la quota di carboidrati (zuccheri) può essere molto alta e va letta sulle etichette.



4 Calcola quanti grammi di carboidrati ci sono nella porzione.

70 g per 80% = 56 g CHO

330 g per 3% = 10 g CHO

totale = 66 CHO

Calcolare il “peso” in carboidrati della porzione di alimento e della bevanda.



5 Calcola le unità di insulina che servono per “bruciare” quella quantità di CHO.

L'alimento e la bevanda insieme “pesano” 66 grammi in CHO.

So che il mio rapporto insulina/carboidrati è 13.

Avrò bisogno di circa 5 unità di insulina ($66 : 13 = 5$).

Il rapporto insulina/carboidrati è diverso per ogni persona e indica quanti grammi di carboidrati sono “bruciati” da una unità di insulina (attenzione però, varia per ognuno nel corso della vita e anche della giornata).



$$56_{\text{CHO}} + 10_{\text{CHO}} = 66_{\text{CHO}} : 13 = 5$$

unità di
insulina

Ipoglicemie: come evitarle (e rimediare)

Ciò che più spaventa i diabetici di tipo 1 è la temutissima **crisi ipoglicemica**: il glucosio in circolo si abbassa troppo perché si è sbagliata la somministrazione di insulina, si è mangiato in ritardo o non abbastanza, si è fatto più movimento del dovuto o altro. All'inizio il cervello lancia segnali d'allarme: fame, formicolio, mal di testa, pallore, nausea, sudorazione abbondante sono i primi segni, poi compaiono stanchezza, confusione mentale, irritabilità o depressione, sonnolenza, disturbi motori. Se non si interviene in tempo si può arrivare a convulsioni, perdita di conoscenza e perfino al coma.

Per evitare le crisi, la strada migliore è attenersi alla terapia con attenzio-

ne, calcolando bene il carico glicemico dei pasti e cercando di essere ligi alle regole; un "trucco" utile è fare spuntini a metà mattina, a metà pomeriggio e prima di cena (naturalmente scegliendo cibi sani, per esempio un piccolo frutto con qualche seme ad accompagnarlo) per evitare ipoglicemie prima di pranzo, prima di cena o notturne.

Quando arrivano i primi sintomi di un calo di zuccheri, il cibo torna a essere alleato prezioso prima che la situazione precipiti. L'obiettivo è alzare velocemente la glicemia, per cui servono alimenti ad alto indice glicemico: alle prime avvisaglie possono bastare un succo di frutta, dei crackers o un panino; se invece l'ipoglicemia è intensa servono zuccheri ancora più rapidamente assimilabili come cara-

IN CASO DI IPOGLICEMIA

Ipoglicemia lieve: tremori, palpitazioni, sudorazione.

Nelle prime fasi possono bastare tre crackers, una fetta di pane bianco, un succo di frutta zuccherato.

Ipoglicemia moderata: confusione, irritabilità, difficoltà motorie, stanchezza.

Preferire zucchero di ancor più veloce assorbimento: una zolletta, un cucchiaino di miele, marmellata, caramelle.

Ipoglicemia grave: alterazioni di coscienza, convulsioni.

Il cibo non basta più, il paziente deve andare in ospedale per ricevere un trattamento d'emergenza (per esempio una soluzione venosa a base di glucosio e/o un'iniezione intramuscolare o sottocutanea di glucagone).

melle, una bustina di zucchero, un cucchiaino di miele. È importante anche sedersi o sdraiarsi, controllando la concentrazione di zucchero nel sangue per essere certi che si ristabiliscano valori normali di glicemia; se non succede bisogna prendere altro zucchero di facile assimilazione finché il valore della glicemia non sale oltre 80 mg/dl.

L'importanza di pasti equilibrati

Il diabetico deve stare più attento alla distribuzione dei carboidrati nell'arco della giornata, per avere sempre un buon controllo glicemico senza rischiare ipo e iperglicemie. Ogni pasto è essenziale nell'equilibrio della giornata, guai a saltarli: il pericolo di cali glicemici diventerebbe molto alto e soprattutto al mattino non si deve mai rinunciare a una buona prima colazione, energetica anche se a basso contenuto di zuccheri.

Il primo pasto della giornata, come abbiamo visto, è fondamentale: saltarlo riduce la sensibilità all'insulina e provoca un incremento dell'iperglicemia dopo il pranzo, oltre che portare a un introito di calorie maggiore nel resto della giornata. Mangiare entro un'ora da quando ci si sveglia serve a

COLAZIONI ADATTE A CHI HA IL DIABETE DI TIPO 1

- Caffè non zuccherato, un bicchiere di latte parzialmente scremato con cereali integrali senza zucchero.
- Caffè non zuccherato, un bicchiere di latte parzialmente scremato con fette biscottate integrali senza zucchero o pane integrale.
- Uno yogurt parzialmente scremato senza zucchero con fette biscottate integrali senza zucchero o pane integrale.
- A ciascuna si può aggiungere anche un piccolo frutto.

“regolare” fin da subito il metabolismo, rispondendo all'esigenza di introdurre energia quando più serve: verso sera si utilizza meno glucosio e la sensibilità dei tessuti all'insulina scende, per cui anche per i diabetici di tipo 1 il primo pasto è un momento importante, in cui fornire all'organismo carboidrati “buoni” da cereali integrali e un'adeguata dose di proteine.

Che cosa fare in caso di feste?

A Natale, Pasqua, durante cene o pranzi con gli amici, già in anticipo sappiamo che sarà più che probabile fare

qualche strappo alla regola: come comportarci? Declinare ogni invito e puntare all'estrema morigeratezza farebbe male all'umore e al fisico: i diabetici possono e devono avere una vita come quella di tutti gli altri. Come tutti, però, dovrebbero evitare di abbuffarsi: mangiare troppo fa male a chiunque. Per limitare i possibili danni, in occasione di pranzi o cene "a rischio" può essere opportuno aumentare di poco la dose di insulina da iniettare prima del pasto: dopo, naturalmente, occorrerà nutrirsi di conseguenza ma è quasi certo che sarà comunque necessario contenersi per non strafare, piuttosto che temere di introdurre troppi pochi carboidrati e rischiare un'ipoglicemia.

Un altro "trucco" per prepararsi agli stravizi è ridurre l'introito calorico e di carboidrati nel pasto precedente (modificando ovviamente di conseguenza il dosaggio insulinico): un pranzo leggero prima di un cenone aiuterà a mantenere l'equilibrio della giornata. Altrettanto utile sarà stringere un po' più la cinghia il giorno successivo così da riparare agli eccessi, senza però saltare i pasti, in nessuna occasione.

Con gli alcolici, invece, bisogna stare attenti: possono mascherare i sintomi dell'ipoglicemia, in più contengono spesso zuccheri che possono "ingannarci" nella conta dei carboidrati se non si fa molta attenzione alle dosi. Meglio allora bere poco, sempre.

Alimentazione

per bambini e adolescenti

Sono giovani o giovanissimi e devono già fare i conti con la glicemia alta e l'insulina da iniettarsi: i bambini e gli adolescenti con diabete hanno quasi sempre il diabete di tipo 1 (anche se i medici da tempo hanno iniziato a segnalare casi di ragazzi con le caratteristiche tipiche del diabete di tipo 2) e devono imparare a convivere presto con la malattia.

È importante far comprendere soprattutto ai pazienti più giovani che avere il diabete non è sinonimo di una vita a metà, inconciliabile con quella degli amici: accettare la malattia, senza mettere la testa sotto la sabbia, è il primo passo per prendersi cura di sé. Certamente i genitori per primi devono far passare (non solo a parole, ma anche con comportamenti e atteggiamenti adeguati) un messaggio di "normalità" ai bambini, facendo in modo che non si sentano penalizzati o diversi.

Non togliere il piacere del cibo ai bimbi

I bambini sono organismi in accrescimento, in più per il loro equilibrio futuro è molto importante che non crescano con un rapporto conflittuale con il cibo. Quindi, è bene che possano mangiare fino a sentirsi adeguatamente sazi, senza troppe restrizioni e senza usare la bilancia per qualsiasi pasto: meglio che siano i genitori ad aggiustare la dose di insulina, lasciando che il bambino abbia un rapporto libero col cibo. Inoltre qualche deroga ogni tanto si può fare: con pochi piccoli accorgimenti, dalla modifica dell'insulina a una maggiore attenzione ai pasti prima e dopo, un gelato può essere permesso così come una fettina di una torta di compleanno. L'essenziale è che di base la dieta dei bambini diabetici sia sana, varia e mai monotona, per introdurre tutti i nutrienti in maniera semplice e naturale.

L'ideale, certo, è evitare gli zuccheri ma per i più piccoli può essere molto difficile farlo senza sentirsi diversi dagli altri: naturalmente le eccezioni non possono diventare una regola quotidiana ed è essenziale che il bambino lo capisca, progredendo nel comprendere le esigenze della sua alimentazione per poter diventare via via più autonomo.

Circondare invece i bambini di divieti assoluti non è efficace e bandire tutti i dolci, senza dare la possibilità di sgarrare in occasioni speciali, rischia di diventare controproducente: appena arrivati all'adolescenza, bambini diabetici cresciuti a suon di rinunce possono con più probabilità negare la loro malattia, esponendosi a pericoli seri e compromettendo il controllo metabolico.

Adolescenti, il gran rifiuto

Il difficile periodo dell'adolescenza può diventare ancora più arduo per chi convive con il diabete di tipo 1. La ribellione tipica dei ragazzi spesso sfocia in un rifiuto della malattia: l'adolescente non vuole e non può credere di essere malato e diverso dagli altri, di non poter fare ciò che per i suoi amici è la norma, come bere una bevanda gassa-

ta o mangiare un gelato senza preoccuparsi troppo delle conseguenze (anche se, come si è capito, dovrebbero preoccuparsi anche i ragazzi senza problemi di glicemia, pensando alla loro salute futura).

Quanto più il diabete sarà stato accettato e vissuto come un normale compagno di vita durante l'infanzia tanto più sarà improbabile un gran rifiuto della malattia; tuttavia è una possibilità sempre presente negli anni difficili dell'adolescenza, di cui i genitori devono tenere conto per monitorare attentamente le condizioni del figlio. Far finta che la malattia non esista spesso significa infatti non prendere l'insulina quanto e come si dovrebbe, sgarrare a tavola e ritrovarsi in una crisi ipoglicemica o, al contrario, avere la glicemia che schizza verso l'alto, del tutto fuori controllo. I genitori devono essere attenti a intercettare subito segnali di disagio e a intervenire discretamente, visto che non è certo facile fare breccia nelle ritrosie di un adolescente che lotta con oggettive difficoltà.

Restano alcuni punti fermi non negoziabili: bibite zuccherate e alcolici, fra le fonti di maggior "trasgressione" degli adolescenti diabetici, vanno evitati. Perché contengono zuccheri ma anche perché costituiscono cattive

QUANTO MOVIMENTO SERVE PER SMALTIRE UN PECCATO DI GOLLA?

SE MANGI...	... PER SMALTIRLO DEVI
Una ciotola di cereali (circa 180 calorie)	Camminare* per 30 minuti, correre** per 15
Una lattina di bibita zuccherata (circa 150 calorie)	Camminare per 26 minuti, correre per 13
Una tavoletta di cioccolata (circa 220 calorie)	Camminare per 40 minuti, correre per 20
Un quarto di pizza farcita (circa 450 calorie)	Camminare per un'ora e 25 minuti, correre per 45 minuti
Una merendina (circa 300 calorie)	Camminare per 55 minuti, correre per 30 minuti
* A un'andatura di circa 5-6 km orari. ** A un'andatura lenta pari a circa 8 km orari.	

abitudini che possono diventare complicate da eliminare e foriere di guai, non solo in termini di glicemia in eccesso. I ragazzi quindi dovrebbero capire che queste bevande sono un rischio per loro, ma anche per i loro amici: riuscire a far passare il messaggio che non bere è il vero comportamento da “giusti” sarebbe un grande successo, per quanto non scontato.

Un aiuto dallo sport

Agli adolescenti, così come ai bambini, è bene spiegare con chiarezza che un modo per compensare gli eccessi e potersi permettere qualche piccola gratificazione alimentare in più (la solita eccezione che conferma la regola

in una dieta sana) è aumentare l'esercizio fisico. I diabetici dovrebbero avere una buona consuetudine con il movimento fin da piccolissimi, perché l'attività fisica è l'unico mezzo, assieme a una dieta corretta, per gestire bene la glicemia.

Può essere allora utile parlare loro degli **equivalenti di attività** (vedi tabella sopra), un modo semplice e immediato per capire che per “smaltire” un cibo calorico, ricco di zuccheri e grassi, si deve faticare più di quanto si pensi, imparando così a gestire meglio piccoli eventuali stravizi.

Sapere che l'esercizio fisico è un alleato contro il diabete può aiutare molto ad arrivare a un buon controllo metabolico, attraverso attività che

possono avvicinarli agli altri senza farli sentire diversi. Lo sport è un'importante valvola di sfogo e oggi sappiamo che i diabetici possono eccellere in qualsiasi disciplina: insegnare ai figli il valore del movimento come sana abitudine di vita e come arma contro la malattia è perciò un doppio vantaggio.

Buone abitudini valide per tutti

Quando in casa c'è un bambino o un adolescente diabetico, il modo migliore per prendersi cura di lui è far sì che

tutta la famiglia si nutra come lui e abbia le sue stesse abitudini. Se a tavola mamma, papà e fratelli mangiano gli stessi cibi, il bambino troverà normale alimentarsi in modo sano: dapprima, quando è piccolo, perché vuole imitarli, poi perché le abitudini apprese nell'infanzia sono quelle che è più facile mantenere anche in seguito, per tutto il resto della vita.

Lo stesso vale per l'attività fisica, che deve essere una salutare abitudine per tutta la famiglia: avere tutti lo stesso stile di vita farà accettare la malattia ai piccoli pazienti e sarà un toccasana per ogni membro della famiglia.

Diabete in gravidanza:

prevenirlo e combatterlo a tavola

Il diabete gestazionale è un problema sempre più diffuso: colpisce circa il 5% delle future mamme, soprattutto se obese o sovrappeso, aumentando il rischio di parti prematuri, cesarei, malformazioni nel bambino e peso eccessivo alla nascita. Inoltre, anche se è vero che il problema della glicemia alta durante l'attesa si risolve spesso spontaneamente dopo il parto, la probabilità di sviluppare un diabete di tipo 2 nei cinque anni successivi cresce del 15% e si stima che almeno una donna con diabete in gravidanza su cinque si ammali.

Perciò, per il bene della mamma e del bimbo, il diabete gestazionale va, quanto più possibile, evitato.

Le cause e la diagnosi

In tutte le donne, durante la gravidanza, gli ormoni prodotti dalla placenta

tendono a impedire un corretto funzionamento dell'insulina: l'organismo di norma è perfettamente attrezzato per gestire il problema aumentando la secrezione di ormone da parte del pancreas, ma se si sviluppa un diabete gestazionale non ci riesce e il glucosio resta in circolo.

I fattori di rischio più associati allo sviluppo del diabete in gravidanza sono il sovrappeso e l'obesità della mamma prima dell'attesa, la familiarità con la malattia, l'accumulo eccessivo di peso ma anche un'età superiore ai 35 anni per la prima gravidanza, la presenza di ripetute infezioni urinarie e di ovaio policistico, la tendenza a forti sbilanciamenti della glicemia prima della gravidanza.

Accorgersene è difficile perché spesso non si ha alcun sintomo: in alcuni casi ci sono un aumento della sete e del bisogno di urinare, disturbi della

IL DIABETE IN GRAVIDANZA: LE SOGLIE DELLA GLICEMIA

TEST	VALORI DI GLICEMIA
0 (glicemia a digiuno)	92 mg/dl
60 minuti	180 mg/dl
120 minuti	153 mg/dl
Il diabete gestazionale si diagnostica se uno o più valori del test di screening glicemico sono superiori alle soglie sopra indicate. Andrà poi confermato da un altro test successivo, da ripetere sei settimane e sei mesi dopo il parto, per capire se il problema si è risolto spontaneamente o se si è instaurato un diabete di tipo 2.	

vista, nausea e vomito e infezioni frequenti, tutti problemi che però vengono spesso sottovalutati perché ritenuti “fisiologici” in gravidanza.

Per riconoscere il problema, le linee guida prevedono innanzitutto una valutazione della glicemia a digiuno o dell'emoglobina glicata al momento della prima visita in gravidanza: in questo modo si individuano le donne con un diabete pre-gestazionale, insorto prima dell'attesa, da trattare comunque con la dieta per arrivare a un buon controllo metabolico.

I test di screening per il diabete gestazionale vero e proprio, invece, si fanno più avanti perché in genere il problema si manifesta nella seconda parte della gravidanza: le linee guida raccomandano alla 24-28esima settimana una “curva di carico”, che consiste nel bere al mattino a digiuno una soluzione di 75 grammi di glucosio,

misurando la glicemia subito prima, dopo un'ora e dopo due ore.

In alcune categorie considerate ad alto rischio (donne obese, con un precedente diabete gestazionale o con glicemia a digiuno pari a 100-125 mg/dl) lo screening viene anticipato a 16-18 settimane.

La prevenzione (e la cura) passa dalla tavola

Prevenzione è un sano stile di vita che scongiuri i chili di troppo: una dieta equilibrata, in cui si seguano le regole valide per tutti che abbiamo visto nel nostro decalogo, è la base per evitare il diabete gestazionale.

Qualche accorgimento supplementare può tuttavia rivelarsi utile, intanto perché a partire dal terzo mese servono 200 calorie al giorno in più

e vanno sapute gestire: non si tratta infatti del via libera a mangiare per due, come si credeva erroneamente in passato, né di concedersi dolci o biscotti a volontà. Le 200 calorie in più devono essere equamente ripartite fra proteine e carboidrati a lento assorbimento, con un basso indice glicemico, mentre è bene evitare tutti i cibi ad alto indice glicemico e gli zuccheri semplici, non lasciandosi tentare da dolci, biscotti, bevande zuccherate o tantomeno dall'alcol, proibito in gravidanza.

Una parola a parte la meritano le patate. Si è scoperto di recente, infatti, che eccedere con le quantità aumenta il pericolo di sviluppare diabete in gravidanza: 2-4 porzioni a settimana incrementerebbero la probabilità di circa il 27%, con un effetto ancora più deleterio aumentando ulteriormente le dosi. In attesa di conferme del dato, meglio essere prudenti visto che basta sostituirne un paio di porzioni con vegetali o legumi per ridurre il rischio di diabete di circa il 10%. Inoltre, meglio cucinarle arrosto in pezzi, al forno, che lessarle o mangiarle come purè o gnocchi, per ridurre un po' l'indice glicemico.

Anche una volta diagnosticato il diabete, valgono le stesse precauzioni con qualche attenzione aggiuntiva, visto

che la dieta è il metodo migliore per controllare la glicemia nell'attesa.

1. Per garantirsi un adeguato apporto di vitamine e sali minerali, il cui fabbisogno aumenta in gravidanza, si a un maggior consumo di verdura.
2. Per aumentare l'introito di fibre, portare spesso in tavola i legumi: quattro, cinque porzioni a settimana sono l'ideale, da associare a verdure e cereali integrali.
3. Preferire i grassi vegetali di semi, noci e olio d'oliva, ottimi per veicolare le vitamine liposolubili, come la A e la D, di cui aumenta la necessità.
4. Ridurre i grassi saturi da prodotti animali, tenendo sotto controllo soprattutto la carne rossa: può bastare una volta ogni 7-10 giorni.
5. Sì alla carne bianca magra, al pesce, alle uova e ai latticini che apportano proteine nobili importanti in gravidanza: il fabbisogno proteico aumenta e basarsi solo sulle proteine vegetali dei legumi non basterebbe a coprire la quota di amminoacidi essenziali.
6. I carboidrati sono fondamentali, ma occorre controllarne l'introito perché sono fra i principali responsabili dell'aumento di peso (in più pane e pasta sono fra i cibi cui si pensa di più negli "attacchi

- di fame” da gravidanza) e devono arrivare da cereali integrali biologici.
7. No agli zuccheri semplici: meglio bandire dalla tavola dolci, biscotti e gelati ma anche cioccolatini, caramelle e simili.
 8. Evitare le bibite zuccherate, di qualsiasi genere, anche quelle con la dicitura “senza zucchero”.
 9. Leggere ancora più attentamente le etichette, sincerandosi che nei prodotti non ci siano zuccheri o simili ma soltanto edulcoranti concessi come i derivati della stevia.

10. No all'alcol, in nessuna forma.

Attenzione! Oltre alle proteine, sono soprattutto vitamine e sali minerali a non dover mancare nella dieta della donna in gravidanza perché il loro fabbisogno aumenta molto. Per fortuna queste necessità non “cozzano” con i bisogni di chi deve combattere un diabete gestazionale: il calcio e il fosforo per esempio si trovano in uova e latticini, il ferro in legumi, uova e frutta secca, le vitamine abbondano in frutta e verdura cruda, nei cereali integrali e in tutti i prodotti non raffinati.

Il diabete negli anziani:

consigli per una dieta senza carenze

È una questione anagrafica: a causa dell'invecchiamento della popolazione, la maggioranza dei diabetici è composta da anziani. Malati un po' speciali, perché spesso soffrono di altre patologie che li rendono più fragili anche di fronte al diabete: problemi odontoiatrici che rendono difficile masticare, artrite che impedisce di muoversi bene per cucinare con tranquillità, deterioramento cognitivo che peggiora la capacità di prendersi cura di sé, solitudine che porta a lasciarsi andare... sono tutti elementi che possono compromettere una buona dieta, pregiudicando anche la possibilità di un buon controllo del diabete che si deve operare innanzitutto con scelte sane a tavola.

Gli anziani sono molto spesso malnutriti, in eccesso o in difetto: come affrontare allora "da diabetici" queste due emergenze per la salute, altrettan-

to pericolose seppure diverse nelle cause e negli effetti?

Quando ci sono chili di troppo

Per chi mangia male e troppo, come spesso accade nei diabetici, il problema è la malnutrizione per eccesso che porta al sovrappeso. In questi casi, il primo obiettivo è tornare al peso forma, senza diete ipocaloriche troppo strette che, nel lungo periodo, renderebbero ancora più difficile il controllo metabolico. In genere basta un taglio di 200-250 calorie al giorno per migliorare la sensibilità all'insulina da parte dei tessuti (e di conseguenza il controllo glicemico): come negli adulti, basta una perdita di peso relativamente contenuta, intorno al 5-10%, per vedere già i primi risultati sulla glicemia.



Negli anziani in sovrappeso quindi non servono specifici “trucchi”: basta attenersi alle regole di una sana alimentazione valide per tutti.

Invece, qualunque anziano diabetico, con un adeguato peso forma, attivo e in buon compenso metabolico non deve modificare troppo la dieta: l'unico assestamento necessario può essere ridurre comunque leggermente l'introito calorico perché le richieste metaboliche di base diminuiscono a causa della fisiologica riduzione della massa magra con l'andare degli anni. Basta perciò mangiare un poco di meno di tutto ciò che si mangiava in pre-

cedenza, se si trattava di un'alimentazione bilanciata.

Attenzione! La dieta dell'anziano diabetico deve essere sempre bilanciata altrimenti, se si scende troppo con i carboidrati e magari per la terapia si è già passati all'insulina, il rischio è avere un episodio di ipoglicemia.

Purtroppo i cali di glicemia sono più pericolosi negli anziani che nelle persone di qualsiasi altra fascia d'età: negli over 65 è più difficile tornare a un buon compenso glicemico, i vasi risentono ancora di più degli sbalzi, la funzionalità cognitiva può farne di

più le spese; inoltre, c'è il rischio che un'eventuale perdita di conoscenza porti a una caduta con conseguente frattura, evento che pregiudica non poco la qualità e l'aspettativa di vita.

Se l'anziano è troppo magro

Esiste anche la possibilità opposta all'essere sovrappeso, quando, per diversi motivi, l'over 65 non mangi a sufficienza.

Sarebbero circa 1 milione gli anziani a cui mancano in media 300 calorie al giorno di cibo, quasi sempre da proteine: carne e pesce spesso costano troppo per i pensionati, che così riempiono la dispensa di pane e pasta quasi sempre raffinati e non da cereali integrali (che non di rado sono più costosi). Un errore evidente per chi lotta con il diabete, da correggere cercando di mettere nel carrello fonti di proteine alternative e poco costose come legumi, uova, carni bianche.

Altrettanto essenziale è garantirsi un apporto ottimale di vegetali freschi, anche questi spesso assenti sulle tavole degli anziani perché più complicati da pulire e preparare: un altro errore tipico di molti anziani è scegliere piatti molto facili da cucinare, da mangiare e da digerire ma spesso carenti di

principi nutritivi, senza variare quasi mai i menù.

Monotonia e inadeguatezza degli alimenti, però, possono contribuire a un declino dell'organismo e vanno contrastate trovando un giusto compromesso fra le proprie esigenze e una dieta equilibrata e sana.

Il diabete non arriva (quasi) mai da solo

Negli anziani, una cattiva nutrizione dipende spesso anche da problemi di masticazione o deglutizione, dalle modifiche dell'apparato gastrointestinale dovute all'età, da patologie reumatiche che non consentono di muoversi bene e cucinare: in tutti questi casi è fondamentale intervenire per risolvere la difficoltà, per esempio applicando un apparecchio odontoiatrico adeguato e non "pericolante". Altrettanto importante è assicurarsi che l'anziano abbia il sostegno adeguato se non è più autosufficiente, per un decadimento cognitivo o un impedimento fisico: qualcuno che si occupi di nutrire in maniera corretta un soggetto fragile è indispensabile, sempre.

Esistono poi numerose patologie che sono spesso associate al diabete e che, pur non rendendo "critica" la nutrizione per il rischio di carenze, impongono

L'ANZIANO DIABETICO: PATOLOGIE E ACCORGIMENTI A TAVOLA

SE AVETE...	... ATTENZIONE A...
Insufficienza renale	Quota di proteine totali: non superare 0,8-1 grammo per chilo di peso, mentre in chi non ha problemi si può salire fino a 1,6 grammi per chilo
Iperensione arteriosa	Introito di sodio, soprattutto attraverso l'uso eccessivo del sale da cucina (non oltre 5-6 grammi al giorno)
Colesterolo alto	Introito di grassi saturi

gono qualche accorgimento in più: è il caso della nefropatia diabetica, una complicanza frequente negli anziani che costringe a un controllo più accurato della quota di proteine, o di malattie cardiovascolari che richiedono attenzione alla dieta. In tutte queste situazioni è bene parlare con il diabetologo e il nutrizionista per costruire un piano alimentare specifico, adatto alle esigenze di ciascuno.

Bisogni “speciali”

Negli anziani il fabbisogno di alcuni nutrienti cambia e l'alimentazione deve tenerne conto, anche se è pensata per gestire al meglio il diabete.

La difficoltà ad assorbire vitamine e sali minerali, per esempio, fa sì che sia necessario aumentarne l'introito grazie a un maggior consumo di frutta e verdura che, peraltro, fornendo fibra, riduce l'assorbimento degli zuccheri e

migliora il transito intestinale, talvolta più “pigro” nell'anziano.

Anche i metodi di cottura contano: quella a vapore è ottima per mantenere le proprietà nutritive dei cibi, comunque è sempre meglio non cuocere troppo gli alimenti e cercare di tenere pentole e tegami coperti. Senza esagerare con le quantità: tanti anziani, per ridurre l'incombenza della cucina al minimo, tendono a prepararsi una grossa quantità di minestra o di altri alimenti, per poi riscaldarli più volte, ma così facendo si perdono molti elementi nutritivi, per esempio le vitamine idrosolubili.

Un altro nutriente il cui consumo diventa critico con gli anni è l'acqua: il senso di sete diminuisce negli anziani e si rischia di andare incontro a disidratazione se non ci si “impone” di bere a cadenza regolare. Serve almeno un litro e mezzo al giorno, perciò può essere una buona idea tenere

a portata di mano una bottiglia di questo volume per controllare di aver raggiunto l'introito giusto a fine giornata.

Buono, digeribile e facile da preparare

Le caratteristiche fondamentali di un piatto adatto agli anziani sono la **digeribilità** e la **facilità di preparazione**, senza però rinunciare al **sapore** che con la vecchiaia diventa ancora più importante: la monotonia e il peggioramento del senso del gusto possono favorire la malnutrizione e la scelta di piatti poco salutari. Ben vengano quindi piatti semplici e gustosi: una pasta integrale con sugo di pomodoro fresco è stuzzicante e sana, e si cucina in poco tempo. Per ricette semplici da preparare e gustose, gli anziani dovrebbero ricorrere a marinature e spezie, usando

ciò che più gradiscono: un petto di pollo in padella, lasciato prima per qualche ora in succo di limone, olio e origano, è molto più appetitoso di una fettina cotta in padella.

La digeribilità è un altro parametro essenziale: i preziosi legumi, per esempio, sono più digeribili se passati e si possono unire a un minestrone condito con olio extravergine (un piatto "furbo" perché ricco di nutrienti utili e perfetto come piatto unico associandovi cereali integrali come orzo o riso e una buona porzione di proteine semplici, come un uovo alla coque).

In generale, meglio poi puntare a pasti piccoli e ridurre l'introito energetico della cena, senza però ricorrere al caffelatte: il pasto serale deve essere leggero ma completo, un minestrone adeguato o un piatto unico a base di cereali integrali, verdure e proteine sono perfetti.

Componi il tuo menù:

le regole base per tutti i giorni

OGNI PASTO DEVE CONTENERE TUTTI I NUTRIENTI

Non farti mancare fibre, proteine, grassi e carboidrati in ogni pasto; soprattutto, la quantità di carboidrati assunti deve diminuire con il passare delle ore. No agli zuccheri aggiunti: sazia la voglia di dolce con alimenti interi come la frutta!

INIZIA SEMPRE I PASTI CON PROTEINE E/O FIBRE

COLAZIONE

parti con un frutto (evitando quelli a più alto indice glicemico, come banane o fichi) e con i latticini, per esempio con una piccola porzione di latte o yogurt.



PRANZO

comincia con un pinzimonio o un piatto di verdura, cruda o cotta, condita con olio extravergine d'oliva; mangia quindi le proteine, per esempio un piatto di carne bianca o pesce.



CENA

inizia sempre con proteine e fibre grazie a un contorno e a un secondo piatto, per esempio un uovo sodo tagliato a fettine in insalata oppure un piatto di legumi conditi con olio extravergine d'oliva e spezie.



SEMI E FRUTTA SECCA, ALLEATI A OGNI ORA

Aggiungili al **matino** per una dose extra di energia e dolcezza, mischiali ai piatti del **pranzo** per avere proteine, grassi e fibre preziosi, sceglili come spezza-fame a metà mattina o pomeriggio, usali come micro-dessert se alla **sera** hai voglia di dolce (sono calorici, ma se ti limiti a una porzione piccola sono un'ottima scelta).



INSERISCI SEMPRE I CARBOIDRATI INTEGRALI



COLAZIONE

sì al pane integrale, con un velo di marmellata o miele se piace il dolce o un cucchiaino di ricotta per chi preferisce il salato.

PRANZO

via libera a pasta o riso integrali, conditi con sughi di verdure e olio extravergine; va bene anche un piatto unico in cui ci siano fibre e proteine, contenendo le porzioni (80 g di pasta sono sufficienti).

CENA

i carboidrati servono, ma la porzione deve essere ridotta al minimo, per esempio una fettina di pane nero; se porti in tavola i legumi, puoi accompagnarli con gallette integrali o mangiarli in una zuppa in cui ci sia un cereale integrale in chicco come orzo o avena.



GRASSI, POCCHI MA A OGNI PASTO

COLAZIONE

possono bastare i grassi di latte e yogurt, ma puoi aggiungervi anche quelli buoni della frutta secca e dei semi.



PRANZO

porta in tavola i grassi buoni del condimento con olio d'oliva e dei semi che puoi aggiungere alle diverse portate; se mangi carne o pesce, ci trovi una buona dose di grassi e quindi non aggiungere latticini o burro per non esagerare con i grassi saturi.



CENA

sì a dosi minori: scegli il pesce con i suoi grassi buoni o limitati a condire legumi, zuppe o verdura con un cucchiaino di olio evo.

ZUCCHERI SEMPLICI, SOLO COME STRAPPO ALLA REGOLA

COLAZIONE

puoi inserire un poco di zuccheri semplici: un cucchiaino di marmellata o di miele è uno strappo dolce che di primo mattino ci si può concedere facendo pochi danni.

PRANZO

un dessert a base di frutta, senza zuccheri aggiunti, può essere una golosità da concedersi di tanto in tanto.

CENA

meglio evitare gli zuccheri di un dolce.





Insalata di arance
e finocchi



Risotto giallo
ai finocchi



Tagliatelle spinaci
e salmone



Brasato
con olive e mandorle



Farfalle speck e noci



Tacchino tonnato
allo yogurt



Insalata di pollo

Zuppa
di cannellini



Tacchino allo zafferano



Ricettario

Rotolo di vitello
ai carciofi



Patate e carciofi
al tegame



Dadolata
di salmone



Parmigiana bianca

2 melanzane, 150 g di emmental o mozzarella, 50 g di parmigiano, olio, sale, pepe.

1 Tagliate a fette sottili le melanzane, salatele leggermente e sistematele sulla placca da forno, cuocendole per circa 10 minuti a 180 °C. Nel frattempo tagliate a fettine sottili l'emmental e grattugiate il parmigiano.

2 In una pirofila leggermente unta di olio alternate uno strato di melanzane con uno di fettine di emmental, per terminare con una spolverata di parmigiano; se usate la mozzarella otterrete un piatto a minor contenuto di grassi ma sarà opportuno sgocciolare bene il formaggio, altrimenti il piatto risulterà acquoso, oppure utilizzare le mozzarelle per pizza.

3 Infornate per circa 20 minuti a 180 °C; gli ultimi 5 minuti, gratinate la superficie alzando la temperatura a 200 °C per ottenere una crosticina.

IL CONSIGLIO volete rendere la ricetta ancora più gustosa? A ogni strato aggiungete qualche filetto di acciuga e una manciata di capperi sotto sale ben lavati. Questa parmigiana è ottima anche come antipasto: provate a usare un coppapasta per ricavarne piccole torrette, ideali da servire a degli ospiti.

componi il tuo menù

A PRANZO. Se la preparate come antipasto, abbinatevi verdure saltate in padella e una pasta integrale condita con una dadolata di verdure di stagione; se la porzione è più abbondante, aggiungete soltanto verdure fresche e due fette piccole di pane integrale.

A CENA. Abbinare un'insalata di verdure crude e una fetta di pane integrale; se la portate in tavola come antipasto, proseguite con un'insalata di verdure crude e un carpaccio di vitello cotto in forno accompagnato da una salsa a base di senape e maionese fatta in casa.

antipasti, verdure
e piatti unici



Gazpacho piccante

500 g di pomodori maturi, 1 cipolla rossa, 1 cetriolo, 1 peperone giallo, aglio, 2 fette di pane integrale raffermo, aceto, olio, peperoncino, sale.

1 Lavate e sbucciate i pomodori, togliete i semi e fate a pezzi la polpa. Mettete in ammollo le fette di pane raffermo. Pulite uno spicchio d'aglio e la cipolla, metteteli nel mixer insieme alla polpa di pomodoro, al pane, a un pizzico di sale, a un cucchiaino di aceto, al peperoncino e all'olio. Frullate bene.

2 Lavate e pulite il peperone, sbucciate il cetriolo; tagliate a cubetti piccoli entrambe le verdure e unitele al passato di pomodoro crudo, mescolate e regolate di sale e di peperoncino. Mettete in frigo a raffreddare, servite molto freddo (volendo, anche con cubetti di ghiaccio).

IL CONSIGLIO questo è solo uno dei molti modi per fare il gazpacho: aggiungendo il pane ammollato viene più corposo, ma lo si può togliere guadagnando in leggerezza senza perdere in sapore. Anche il peperone è facoltativo: chi non lo digerisce può eliminarlo lasciando solo il cetriolo.

componi il tuo menù

A PRANZO. Il gazpacho può essere un buon antipasto per un pranzo estivo, servito in un bicchiere; altrimenti, in quantità un poco maggiore, è una zuppa che si può accompagnare a un orzo freddo condito con pomodori, mozzarella, olive e acciughe come piatto unico o a un secondo freddo, come un buon carpaccio di manzo con insalata.

A CENA. Ottimo per iniziare una cena estiva, si può abbinare un piatto a base di pesce (come gamberoni alla griglia o tranci di coda di rospo cotta in padella con un trito di erbe aromatiche) oppure un'insalata greca a base di pomodori, cetrioli, olive e feta.

*antipasti, verdure
e piatti unici*



Zucchine alle mandorle

600 g di zucchine, 60 g di mandorle sgusciate, prezzemolo, olio, sale, pepe.

1 Spuntate e lavate le zucchine, tagliandole a rondelle sottili. Doratele brevemente in padella con un po' d'olio girandole spesso: bastano 5 minuti a fuoco medio per renderle tenere.

2 Aggiungete le mandorle tritate e il prezzemolo (se non vi piace potete anche ometterlo o sostituirlo con un po' di timo o maggiorana).

3 Regolate di sale e pepe e mescolate piano, facendo cuocere per un altro paio di minuti. Servite ben calde.

IL CONSIGLIO si possono sostituire le mandorle con una dose analoga di noci o nocciole; per un contorno ancora più croccante e ricco di grassi buoni, provate ad aggiungere semi di girasole e semi di lino pestati sul momento.

componi il tuo menù

A PRANZO. Dopo le zucchine portate in tavola una porzione di spaghetti integrali con le cozze e i pomodorini e, se la fame è tanta, uno spiedino di gamberi; per un menù di terra, abbinare una pasta integrale alle verdure e un'arista di maiale magra agli aromi di salvia e rosmarino.

A CENA. Potete abbinare bocconcini di pollo ai capperi e olive oppure tranci di salmone cotti in forno dopo essere stati impanati in un mix di mandorle e nocciole tritate.

Hummus di ceci

500 g di ceci lessati, 2 limoni, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di tahina (pasta di sesamo), olio, paprica.

1 Passate i ceci con un passaverdure o schiacciateli con lo schiacciapasta fino a ottenere una purea morbida, usando anche un po' di acqua di cottura per arrivare a una crema vellutata.

2 Aggiungete alla pasta di sesamo l'aglio tritato finemente e il succo dei limoni, quindi mescolate il tutto alla purea di ceci unendo anche l'olio a filo (ne basterà 1 cucchiaino, al massimo 2).

3 Volendo si può insaporire con un po' di paprica; si conserva bene in frigorifero per tre o quattro giorni.

IL CONSIGLIO usate l'hummus come salsa per un pinzimonio di finocchi, carote e sedani da mangiare come antipasto: è leggero, saziante ed è un ottimo modo per iniziare il pasto anche quando ci sono ospiti. Altrettanto utile è averlo a portata di mano per uno snack spezza-fame, assieme a un po' di verdura.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinare un'insalata greca e una fetta di pane integrale oppure un couscous freddo con olive, pomodorini, acciughe e mozzarella.

A CENA. Portate in tavola un trancio di salmone al pepe rosa oppure, per restare in tema legumi, un'insalata di ceci e primosale.

Mini crumble di zucchini

1 kg di zucchini, 2 mozzarelle, 40 g di parmigiano, 3 fette di pane nero, 1 manciata di mandorle, prezzemolo, basilico, aglio, olio, sale.

1 Spuntate e lavate le zucchini, quindi tagliatele alla julienne (va benissimo anche grattugiarle con la grattugia a fori grossi).

2 Insaporite uno spicchio d'aglio in una padella con un paio di cucchiari di olio, quindi togliete l'aglio e cuocete a fiamma viva le zucchini per circa 5 minuti, salandole verso la fine della cottura. Tagliate a listarelle la mozzarella e grattugiate il parmigiano.

3 In cocotte monoporzionamento leggermente unte d'olio sul fondo sistemate uno strato di zucchini, uno di mozzarella e una spolverata di parmigiano, alternandoli fino a finire gli ingredienti.

4 Tritate il pane insieme a prezzemolo, basilico e mandorle e cospargete con il trito la superficie dei tortini; cuocete i mini crumble in forno caldo a 180 °C per 15-20 minuti e servite.

IL CONSIGLIO il mini crumble può essere uno sfizioso antipasto se si riducono un poco le dosi oppure va benissimo come secondo da accompagnare a un'insalata.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinate un'insalata di salmone e noci oppure di pollo e mandorle; aggiungete un piatto di verdura cruda di stagione.

A CENA. Portate in tavola i mini crumble con verdura cruda o cotta di stagione.

antipasti, verdure
e piatti unici



Patate e carciofi al tegame

8 carciofi, 3 patate medie, 50 g di prosciutto crudo (in una sola fetta), aglio, prezzemolo, olio, sale, pepe.

1 Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fettine molto sottili. Lavate e pulite i carciofi fino a ottenerne il cuore tenero, poi tagliateli sottili.

2 Tritate aglio e prezzemolo, fateli rosolare con un paio di cucchiaini di olio insieme al prosciutto crudo sgrassato e tagliato a cubetti, finché non è ben dorato; se dovesse asciugarsi troppo, potete versare un filo di acqua calda salata anziché l'olio.

3 Aggiungete quindi patate e carciofi, mescolate bene e cuocete a fuoco medio per circa 20 minuti, girando di tanto in tanto e regolando di sale.

4 A fine cottura, spolverate con il pepe, aggiungete un po' di prezzemolo tritato e servite.

IL CONSIGLIO
aggiungete una manciata di semi oleosi (il sesamo o i semi di zucca): sono decorativi e danno una nota croccante.

componi il tuo menù

A PRANZO. È quasi un piatto unico grazie ai carboidrati delle patate e alle proteine del prosciutto: un uovo sodo in insalata verde condita con olio e qualche seme di girasole, per esempio, potrebbe completare il pasto senza appesantirlo troppo.

A CENA. Abbinate un buon piatto di verdura cruda di stagione con un poco di proteine, per esempio un'insalata di tacchino e noci.

antipasti, verdure
e piatti unici



Bis di involtini di robiola

200 g di robiola, 10 pomodori ciliegini secchi, 8 fettine di bresaola, 8 noci, succo di limone, Tabasco, 4 foglie grandi di basilico, prezzemolo, erba cipollina, olio, sale, pepe.

1 Tritate i pomodorini secchi e conditeli con un po' di olio, sale e Tabasco; uniteli a metà della robiola aggiungendo poche gocce di succo di limone e pepe.

2 Farcite le foglie di basilico con il composto e fermatelo con uno stelo di erba cipollina.

3 Per il secondo involtino, amalgamate il resto della robiola con le noci tritate e il prezzemolo sminuzzato finemente; condite la crema con un filo d'olio, sale e pepe.

4 Disponete una pallina di crema di formaggio su ciascuna delle fette di bresaola e richiudetele creando un "sacchettino" da fermare con uno stelo di erba cipollina.

IL CONSIGLIO
un piatto sfizioso per iniziare
un pasto in cui contenere
la quota di grassi, visto
che si parte con una buona
quantità di formaggio.

componi il tuo menù

A PRANZO. Va bene abbinare una pasta, ma condita in modo semplice con un sugo a base di verdure e senza aggiunta di formaggi, saltando il secondo.

A CENA. Aggiungete un secondo leggero, per esempio un piatto a base di uova e verdure di stagione (come uova in cocotte con pomodori, prosciutto e lattuga).

Insalatona tricolore

1 piccolo cespo di insalata riccia, 1 piccolo cespo di lattuga, 1 piccolo cespo di radicchio rosso, 100 g di ravanelli, 200 g di formaggio, 40 g di olive verdi denocciolate, 40 g di acciughe sott'olio, olio, aceto, pepe.

1 Lavate e asciugate le insalate, tagliate a pezzi le foglie in una ciotola capiente; lavate i ravanelli, tagliateli a spicchi piccoli e aggiungeteli all'insalata.

2 Tagliate a cubetti il formaggio (potete scegliere il vostro preferito: vanno benissimo l'emmental, il pecorino o anche la mozzarella, se volete un'insalata leggera) e le olive a rondelle, aggiungendoli poi all'insalata.

3 Preparate il condimento sciogliendo le acciughe in 3 cucchiaini d'olio, schiacciandole fino a farle diventare una poltiglia.

4 Unite un cucchiaino di aceto, una macinata di pepe e condite l'insalatona, mescolando delicatamente.

L'IDEA FURBA può essere un ottimo antipasto anche per una cena fra amici: lasciate quattro foglie intere di lattuga e servite l'insalatona nelle foglie per avere un recipiente con la porzione giusta per iniziare il pasto.

componi il tuo menù

A PRANZO. Scegliete un primo sostanzioso, per esempio tagliatelle integrali alle zucchine e prosciutto o spaghetti al tonno e pomodorini, e saltate il secondo. Senza dimenticare una buona dose di verdura cruda di stagione.

A CENA. Optate per un buon secondo, come un coniglio alle olive o delle seppie al pomodoro; non dimenticate una fettina di pane integrale.

Finocchi e carote gratinati

3 finocchi, 400 g di carote baby, latte, parmigiano grattugiato, olio, sale, pepe.

1 Pulite i finocchi, tagliateli a fette e metteteli in una padella con un po' d'olio; fate rosolare, quindi unite le carotine spuntate, salate, pepate e versate il latte, in modo da coprire a filo la verdura.

2 Portate a ebollizione, quindi cuocete a fuoco basso finché le verdure saranno tenere e il latte sarà quasi completamente assorbito.

3 Trasferite finocchi e carote in pirofile individuali, spolverizzate con un poco di parmigiano grattugiato e mettete sotto al grill del forno finché non si forma una crosticina dorata. Servite calde.

IL CONSIGLIO può essere un ottimo antipasto oltre che un contorno; se volete, potete aggiungere una manciata di semi di girasole o di sesamo, per dare croccantezza, al momento di passare le verdure nelle pirofile.

componi il tuo menù

A PRANZO. Scegliete un primo semplice (come un piatto di linguine alle cipolle) e un secondo leggero (come un petto di pollo aromatico alla griglia).

A CENA. Accompagnate i tegamini con una faraona alle olive o con fettine di filetto di maiale in agrodolce e una fetta di pane integrale.

*antipasti, verdure
e piatti unici*



Budini di broccoli

400 g di broccoli, 200 ml di latte, 15 g di burro, 60 g di parmigiano, 20 g di farina integrale, 2 uova, 40 g di mandorle a lamelle, sale.

1 Preparate una besciamella portando a ebollizione il latte e sciogliendovi il burro, aggiungendo la farina setacciata; mescolate bene perché non si formino grumi e cuocete per 5-6 minuti. Aggiungete il parmigiano, mescolate ancora.

2 Lessate i broccoli (potete usare anche quelli surgelati) e fateli raffreddare. Tenete da parte qualche cimetta di broccolo, le altre unitele alla besciamella, poi sbattete le uova e incorporate anche quelle. Frullate per creare una crema, quindi aggiungete le cimette tenute da parte e mescolate. Aggiustate di sale.

3 Suddividete il composto in stampini da budino, trasferiteli in una teglia profonda riempita di acqua fino a coprire i 2/3 degli stampi e cuocete a bagnomaria in forno a 180 °C per 40 minuti. Servite i budini cospargendoli con le mandorle.

L'IDEA IN PIÙ
il budino è buono
anche con altri ortaggi:
provatelo in una versione
delicata usando le
zucchine oppure in una
versione più saporita,
usando carciofi cotti in
un poco d'olio assieme
a uno spicchio d'aglio.

componi il tuo menù

A PRANZO. Usate i budini come antipasto per un'occasione importante; abbinate spaghetti al pesto di pistacchi e un filetto al pepe verde, oppure crespelle integrali al radicchio e un arrosto alle erbe aromatiche con spinaci saltati.

A CENA. Provateli come antipasto a un piatto di sarde e pinoli al forno oppure prima di costine di agnello arrosto; aggiungete un piatto di carciofi in tegame con erbe aromatiche.

antipasti, verdure
e piatti unici



Barchette di zucchini

700 g di zucchini lesse, 70 g di prosciutto cotto, 30 g di parmigiano grattugiato, 1 uovo, 3 cucchiaini di pangrattato, olio, sale, pepe.

1 Tagliate le zucchini a metà e svuotatele dai semi con un cucchiaino, lasciandone una intera.

2 Tritate la zuccina rimasta intera, dopo aver tolto i semi anche a questa; amalgamate con la zuccina tritata l'uovo, il prosciutto, tagliato a pezzetti piccoli, il pangrattato e il parmigiano, condite poi con sale e pepe.

3 Riempite le zucchini tagliate a metà e sistematele in una pirofila leggermente unta, cospargendole con un filo d'olio.

4 Infornate per 20 minuti in forno caldo a 180 °C e servite.

IL CONSIGLIO preparate da soli il pangrattato, frullando nel mixer da cucina un po' di pane integrale raffermo: sarà molto più buono, saporito e sano di qualsiasi pangrattato acquistato in un supermercato.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinate verdura cruda di stagione e una pasta con mozzarella e pomodorini freschi.

A CENA. Una piccola porzione di insalata di fagioli cannellini alla bottarga oppure una ratatouille di verdure con mandorle e una fetta di pane integrale completeranno il pasto.

Insalata di lenticchie

200 g di lenticchie secche, 200 g di farro integrale, 3 carote medie,
2 coste di sedano, olio, sale, peperoncino.

1 Lessate le lenticchie e, a parte, cuocete il farro in abbondante acqua salata. Lavate e pulite carote e sedano, tagliando la verdura a rondelle sottili.

2 Scolate il farro, aggiungete le lenticchie, le carote e il sedano a pezzetti, condite con olio, sale, peperoncino e servite. È buonissima anche fredda, il giorno dopo!

IL CONSIGLIO *l'insalata di lenticchie si presta a mille interpretazioni personali. In estate potete aggiungere, per esempio, pomodorini tagliati a pezzetti o zucchine a rondelle fatte appassire prima in padella con un filo d'olio; via libera anche alle spezie preferite, per profumare e dare sapore.*

componi il tuo menù

A PRANZO. È un buon piatto unico, ma se volete aggiungervi un altro piatto riducete la porzione e abbinatevi un poco di straccetti di manzo all'aceto balsamico con verdure o un'insalata di salmone e semi oleosi.

A CENA. Abbinare un pinzimonio di verdura cruda o una porzione di spinaci saltati al peperoncino.

Tartellette agli spinaci

per le tartellette: 500 g di farina integrale, 1 panetto di lievito di birra, sale; per il ripieno: 600 g di spinaci lessati, 50 g di emmental, 40 g di parmigiano grattugiato, 30 g di pinoli, aglio, olio, sale, pepe.

1 Preparate la pasta per pizza: sciogliete il lievito in un bicchiere di acqua tiepida, unitelo alla farina e impastate con le mani, aggiungendo sale e acqua se necessario. Otterrete una palla morbida ed elastica, da far lievitare almeno due ore coperta con un canovaccio umido in un posto caldo.

2 Fate dorare uno spicchio d'aglio nell'olio, quindi unite gli spinaci lessati, salateli, pepateli e fateli insaporire per qualche minuto a fuoco medio. Verso fine cottura, aggiungete il parmigiano mescolando delicatamente.

3 Dalla palla di pizza ricavate quattro palline e stendetele in mini-teglie individuali o in pirofile piccole unte con un filo d'olio. Cuocetele a 220 °C per circa 10 minuti, finché si sarà formata una crosticina. Sfornatele, suddividetle in ogni tartelletta un po' di spinaci, aggiungete l'emmental a dadini e i pinoli. Rimettete in forno per 5 minuti e servite calde.

L'IDEA IN PIÙ provate a sostituire gli spinaci con la scarola, cuocendola con un paio di filetti di acciuga ed eliminando il parmigiano. Se vi piace, aggiungete una manciata di uvetta ammollata.

componi il tuo menù

A PRANZO. In porzione mignon possono essere un buon antipasto prima di un pranzo leggero, da completare con un'insalatona a base di uova o un petto di pollo grigliato accompagnato da pomodori e insalata verde. Possono diventare un piatto unico se la porzione è abbondante, associate a un'insalata mista.

A CENA. Sceglietele in versione piatto unico, aumentando la porzione un poco e accompagnando con verdura, cruda e cotta, di stagione.

*antipasti, verdure
e piatti unici*



Insalata di arance e finocchi

4 arance, 3 finocchi, 40 g di pinoli, 40 g di uvetta, olio, sale, pepe.

1 Mettete a bagno l'uvetta in un poco di acqua per una decina di minuti. Nel frattempo lavate e pulite i finocchi, tagliateli a fettine molto sottili (l'ideale è usare una mandolina) e metteteli in un vassoio.

2 Pelate a vivo le arance, eliminando quindi oltre alla buccia esterna il bianco intermedio, quindi tagliate anche queste a fettine, eliminando man mano i semi. Una metà di arancia lasciatela con la buccia e strizzatela.

3 Aggiungete le arance ai finocchi, mescolando delicatamente. Unite quindi i pinoli e l'uvetta strizzata, condite con una vinaigrette ottenuta mescolando olio, il succo di mezza arancia, sale e pepe.

L'IDEA IN PIÙ se piace, si può arricchire l'insalata anche con 1 cipolla rossa tagliata a fettine molto sottili, lasciate a bagno in acqua fredda per una decina di minuti.

componi il tuo menù

A PRANZO. È un'ottimo antipasto o contorno per una cena invernale raffinata; abbinate un primo di fagottini al radicchio e un filetto alle erbe aromatiche, senza dimenticare un piatto di verdura cotta di stagione.

A CENA. Abbinate un'insalata di baccalà, capperi e uvetta e una fetta di pane integrale.

antipasti, verdure
e piatti unici



Gratin di pane e porri

2 porri, 4 fette di pane integrale, 200 g di stracchino, 2 uova, 300 ml di latte, 100 ml di panna, 20 g di parmigiano grattugiato, salvia, olio, sale, pepe.

1 Pulite e lavate i porri, tagliateli a rondelle e cuoceteli per 5 minuti a fuoco medio in 2 cucchiai di olio assieme a 4 o 5 foglie di salvia. Aggiustate di sale e pepe.

2 Tagliate il pane a quadrotti e spezzettate lo stracchino; quindi ungete con un filo d'olio 4 pirofile individuali e sistemate a file alternate pane, porri e stracchino.

3 Sbattete le uova con il latte, la panna e il parmigiano; salate e pepate (se volete, potete grattugiare un po' di noce moscata), quindi versate nelle pirofile in modo che il composto si distribuisca in modo omogeneo.

4 Fate riposare un quarto d'ora e nel frattempo riscaldare il forno a 180 °C; cuocete per 25 minuti, accendendo il grill negli ultimi minuti perché si formi una crosta croccante.

L'IDEA FURBA se volete alleggerire il piatto dai grassi, sostituite la panna con 50 ml di latte; se vi piace il gusto della cipolla, potete preparare lo stesso gratin utilizzando al posto dei porri 5 cipolle dorate.

componi il tuo menù

A PRANZO. È un piatto unico molto ricco: associate un'insalata di verdura cruda semplice e leggera (come un'insalata di spinaci crudi e semi oleosi).

Quinoa

caprese

250 g di quinoa, 3 pomodori, 200 g di mozzarella, 40 g di olive nere, basilico, olio, sale.

1 Lessate la quinoa in acqua salata come troverete indicato sulla confezione. Nel frattempo tagliate a cubetti piccoli i pomodori e la mozzarella, lasciandoli in un colino per perdere l'eccesso di acqua. Spezzettate finemente le olive.

2 Condite pomodori e mozzarella con il trito di olive, olio, sale e foglie di basilico spezzettate.

3 Quindi amalgamate il condimento alla quinoa e servite.

L'IDEA IN PIÙ la caprese di quinoa può essere servita calda, ma è ottima fredda come pasto da portare in ufficio essendo un piatto unico perfetto; se non amate il gusto un po' forte della quinoa, potete sostituirla con orzo o farro integrali.

componi il tuo menù

A PRANZO. Diminuendo le porzioni potete accompagnarla a un'insalata di pere, rucola e formaggio, a una teglia di zucchine e prosciutto o, per stare più leggeri, a un piatto di verdure miste grigliate o di fagiolini al pomodoro.

Insalata di pere con caprino

1 cespo di lattuga, 3 pere Williams, 150 g di formaggio caprino,
2 fette di pane integrale, 80 g di noci e nocciole sgusciate, paprica,
succo di limone, olio, sale, pepe.

1 Lavate la lattuga e spezzettate le foglie, lavate bene le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a dadini piccoli, mettendoli poi in una ciotola con il succo di limone perché non anneriscano.

2 Tagliate le due fettine di pane nero a cubetti e tostateli in un padellino antiaderente per un paio di minuti dopo averli cosparsi di paprica. Sminuzzate in maniera grossolana noci e nocciole.

3 Unite i cubetti di pera e di pane tostato alla lattuga, aggiungete la frutta secca e completate con il formaggio caprino tagliato a fiocchetti piccoli.

4 Condite con una vinaigrette preparata con l'olio, il succo di limone, sale e pepe.

L'IDEA IN PIÙ
al posto del caprino
va benissimo anche
la feta greca.

componi il tuo menù

A PRANZO. Questa insalata va bene come piccolo antipasto, riducendo la porzione a un assaggio, oppure può diventare un buon piatto unico da portare in ufficio per un pasto leggero.

A CENA. Perfetto come piatto unico della sera, abbinare un po' di verdura cruda da sgranocchiare come antipasto.

antipasti, verdure
e piatti unici



Involtini di verza

12 foglie di cavolo verza, 400 g di patate, 50 g di prosciutto crudo magro (in una sola fetta), 50 g di emmental, 40 g di parmigiano grattugiato, 1 uovo, prezzemolo, olio, sale, pepe.

1 Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti piccoli, quindi cuocetele in una padella con un paio di cucchiai di olio.

2 Nel frattempo sbollentate le foglie di cavolo verza, scolatele e fatele asciugare un poco su un canovaccio. Tagliate a dadini il prosciutto e l'emmental, mescolateli ai cubetti di patate, al prezzemolo tritato e a un uovo, regolando di sale e pepe. Amalgamate e distribuite un po' di ripieno su ciascuna fetta, chiudendola a pacchetto.

3 Sistemate in 4 pirofile individuali 3 involtini per ciascuna, cospargete di parmigiano grattugiato e cuocete in forno caldo a 220 °C per 15 minuti.

L'IDEA FURBA volete alleggerire gli involtini? Sostituite le patate con dadini di zucchine, carote e melanzana cotti in padella, eventualmente tritati un altro po' una volta cotti in modo che il ripieno venga omogeneo. Se volete, potete disporli su una base di salsa di pomodoro.

componi il tuo menù

A PRANZO. Mangiate un solo involtino per concedervi anche un secondo e un contorno: potete scegliere fra una dadolata di pollo alle olive e un hamburger di manzo, abbinando un'insalata di verdure crude o una padellata di verdure speziate alle erbe aromatiche. Altrimenti, scegliete un secondo leggero arricchito di verdure, per esempio un'insalata con uova sode e semi oleosi o un primo sempre leggero, come una vellutata di zucca.

A CENA. Sono un buon piatto unico vegetariano: basta aggiungere un'insalata di verdura cruda per una cena saziante.

antipasti, verdure
e piatti unici



Insalata di riso integrale

320 g di riso integrale, 200 g di fesa di tacchino, 50 g di pomodori secchi, 40 g di mandorle, 2 scalogni, basilico, olio, sale.

1 Lessate il riso in acqua salata e fatelo raffreddare. Nel frattempo pulite gli scalogni e tagliateli a fettine sottili, quindi fateli rosolare in una padella con un cucchiaino di olio.

2 Tagliate a strisce sottili la fesa di tacchino e unitele allo scalogno, cuocendo per 10 minuti, regolando di sale e rigirando spesso.

3 Nel frattempo tagliate a pezzettini i pomodori secchi (meglio se non sono sott'olio!) e tritate le mandorle.

4 Unite al tacchino pomodori secchi e mandorle, fate insaporire un minuto, quindi condite il riso; unite qualche foglia di basilico a pezzetti e servite freddo.

L'IDEA IN PIÙ per un piatto più insolito, sostituite metà del riso con una stessa quantità di riso selvaggio: i chicchi più scuri e duri daranno colore e croccantezza al piatto. L'insalata è ottima anche usando orzo, avena o quinoa al posto del riso.

componi il tuo menù

A PRANZO: ottimo da portare in ufficio come piatto unico, insieme a qualche pezzetto di finocchio da sgranocchiare come antipasto. A casa, sì a un'insalata di pomodori, cipolle, lattuga e semi di girasole per cominciare il pranzo.

Tortini zucchine e mandorle

200 g di zucchine, 3 uova, 200 g di ricotta, 30 g di mandorle, prezzemolo, sale, pepe.

1 Lavate e spuntate le zucchine, tagliatele quindi a fettine sottilissime usando la mandolina. Immergetele in acqua bollente salata per pochi secondi, scolatele e lasciatele riposare.

2 Sbattete bene le uova, unite la ricotta e un ciuffo di prezzemolo tritato, mescolate per ottenere un composto omogeneo, salate e pepate.

3 Sistemate un poco di composto sul fondo di una cocotte individuale, coprite con fettine di zucchine, versate un altro strato di composto e di nuovo le zucchine fino a terminare gli ingredienti.

4 Tritate le mandorle e distribuitele sulla superficie. Infornate per 15 minuti in forno caldo a 180 °C.

IL CONSIGLIO potete usare anche pinoli tostatati o aggiungere una manciata di semi di girasole: rendono il piatto croccante e ricco di grassi buoni.

componi il tuo menù

A PRANZO. Sceglietelo come antipasto prima di una piccola porzione di pasta al pomodoro fresco.

A CENA. Aggiungete una fettina di pane integrale e aumentate leggermente la porzione per una cena leggera ma saziante. Se volete, potete iniziare con un'insalata verde.

Zuppa di cannellini

400 g di fagioli cannellini lessati, 200 g di prosciutto crudo, 160 g di pasta integrale corta (o spaghetti spezzati), 1 cipolla, aglio, rosmarino, 2 l di brodo vegetale, olio, peperoncino, sale.

1 Tritate finemente la cipolla, uno spicchio d'aglio e un paio di rametti di rosmarino; fateli rosolare per un paio di minuti in 2 cucchiaini d'olio e aggiungete metà del prosciutto crudo tagliato a cubetti, facendo insaporire per un paio di minuti.

2 Unite metà dei fagioli lessati, mescolate, quindi versate 2 litri di brodo vegetale e fate riprendere il bollore; abbassate la fiamma e cuocete per 10 minuti.

3 Nel frattempo mettete in un tegame un altro spicchio d'aglio con un cucchiaino d'olio, il resto del prosciutto e i fagioli rimasti; mescolate, togliete l'aglio e aggiungete un rametto di rosmarino tritato.

4 Fate insaporire un paio di minuti, quindi frullate il tutto e aggiungetelo ai fagioli interi nell'altra pentola. Regolate di sale e buttate la pasta, spegnendo il fuoco quando è cotta al dente. Fate riposare per qualche minuto, quindi condite con olio e peperoncino a piacere.

L'IDEA FURBA
preferite una
zuppa senza pasta?
Sostituítela con 4
fette di pane integrale
tostato, una per
ciascuna porzione.

componi il tuo menù

A PRANZO O A CENA. Piatto unico completo, si può arricchire con un'insalata di verdura cruda come antipasto (per esempio una a base di cavolo cappuccio) oppure con verdura cotta (come una padellata di funghi e pomodori).

antipasti, verdure
e piatti unici



Sformatini di asparagi

500 g di asparagi, 150 g di pistacchi non salati, 150 ml di panna liquida, 3 uova, 200 g di salsa di pomodoro, burro, curry, sale, pepe.

1 Pulite gli asparagi, eliminate la base dura e lessateli in abbondante acqua salata; scolateli e tamponateli con la carta assorbente.

2 Tritate finemente i pistacchi e distribuite metà del trito in 4 stampini di ceramica da soufflé leggermente imburattati, facendo aderire le briciole di pistacchio anche ai bordi.

3 Tenete gli stampini in frigo e nel frattempo frullate gli asparagi fino a ottenere una purea senza filamenti; unite le uova, la panna liquida, curry, sale e pepe, mescolate bene e versate metà della preparazione negli stampi. Spolverate con il trito di pistacchi rimasto, quindi riempite tutti gli stampi con il resto della crema.

4 Sistemateli in una pirofila da forno riempita di acqua fino a metà altezza degli stampini, quindi fate cuocere a bagnomaria in forno caldo a 210 °C per circa mezz'ora.

5 Sformateli e servite accompagnandoli con la salsa di pomodoro.

L'IDEA FURBA per ridurre il carico di grassi, sostituite la panna con il latte; per aumentare la "tenuta" dello sformatino aggiungete un uovo.

componi il tuo menù

A PRANZO. Per un pasto da giorno festivo, proseguite con una pasta integrale al prosciutto e radicchio e un carpaccio al pepe verde, con verdura cruda di stagione; per un pasto più leggero, abbinare una pasta con un sugo di verdura.

A CENA. Dopo un antipasto sofisticato, provate un secondo altrettanto raffinato con gamberoni su un letto di verdure al vapore, conditi con maionese fatta in casa.

*antipasti, verdure
e piatti unici*



Insalata spinaci e lenticchie

300 g di lenticchie lessate, 200 g di spinaci baby, 200 g di tonno in scatola, 100 g di pomodori ciliegini, salsa di soia, olio, 1 lime, sale, pepe.

1 Pulite e lavate gli spinaci, asciugateli e uniteli in una ciotola alle lenticchie. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà eliminando i semi, versateli quindi nella ciotola. Spezzettate il tonno e aggiungetelo all'insalata.

2 Preparate la vinaigrette che farà da condimento mescolando salsa di soia, olio, succo di lime, sale e pepe. Condite al momento di servire.

L'IDEA IN PIÙ
potete sostituire il
tonno con lo sgombrò
in scatola: ha un
gusto più deciso ma
è altrettanto gustoso.

componi il tuo menù

A PRANZO. Potete aggiungere un poco di farro o avena integrale per renderlo un piatto unico comodo da portare in ufficio; altrimenti, accompagnate con pane integrale e verdura cruda di stagione.

A CENA. Può essere un piatto unico leggero, accompagnatelo con pane di segale integrale e un po' di verdura cruda di stagione.

Pasticcio ricco di patate

3 patate medie (circa 300 g), 200 g di pomodorini secchi, 3 uova, 100 ml di latte, 50 g di emmental grattugiato, 50 g di parmigiano grattugiato, ½ bicchiere di vino bianco, timo, olio, sale, pepe.

1 Mettete in ammollo i pomodorini nel vino allungato con acqua per circa mezz'ora, quindi strizzateli e asciugateli.

2 Sbucciate le patate, tagliatele a fettine sottili e cuocetele al vapore per 5 minuti.

3 Ungete con un goccio di olio quattro pirofile individuali, alternate a strati patate e pomodori e cospargete ogni strato con un po' dei formaggi grattugiati e del timo.

4 Sbattete le uova con il latte, salate e pepate. Versate il composto di uova sul pasticcio nelle quattro pirofile e cuocete in forno caldo a 180 °C per mezz'ora.

L'IDEA IN PIÙ per una cena con amici, preparate il pasticcio in una tortiera grande e ricavate delle torrette di patate tagliando con un coppapasta.

componi il tuo menù

A PRANZO E A CENA. Può essere un buon piatto unico, accompagnatelo con abbondante verdura cruda di stagione. A pranzo, se la porzione è piccola, potete completare il pasto con un po' di carne leggera come un pollo alla griglia agli aromi mediterranei.

Insalata di ceci e cozze

300 g di ceci lessati, 600 g di cozze, 1 peperone rosso, 1 peperone giallo, 1 cipolla, alloro, aglio, prezzemolo, olio, sale.

1 Rosolate in un tegame uno spicchio d'aglio con un cucchiaino d'olio, poi togliete l'aglio. Aggiungete i ceci scolati, un paio di foglie di alloro e coprite con un po' d'acqua; regolate di sale e cuocete per un paio d'ore.

2 Nel frattempo fate aprire le cozze in un tegame ed eliminate quelle che non si sono aperte.

3 Quindi affettate la cipolla sottile, lavate i peperoni, puliteli e tagliateli a cubetti piccoli. Mettete le verdure in un tegame con un poco di olio e le cozze, metà con il guscio e metà senza. Salate e fate insaporire per 5 minuti.

4 Versate cozze e verdure nel tegame dei ceci, mescolate e cuocete assieme per altri 5 minuti. Aggiungete il prezzemolo e servite.

L'IDEA IN PIÙ volete fare il pieno di proteine? Aggiungete all'ultimo minuto 2 uova sode e tagliate a spicchi (sopra al piatto e non nel tegame).

componi il tuo menù

A PRANZO E A CENA. Ceci e cozze sono un buon piatto unico, basta unire un po' di verdura cruda di stagione e una fetta di pane integrale.

*antipasti, verdure
e piatti unici*



Tacchino allo zafferano

500 g di petto di tacchino, 2 scalogni, 2 cucchiaini di latte, 1 bustina di zafferano e qualche pistillo, vino bianco, olio, limone, prezzemolo, sale, pepe.

1 Tagliate a cubetti piccoli il petto di tacchino e fatelo rosolare in una padella con un poco di olio; appena è cotto, toglietelo e mettetelo da parte.

2 Intanto tagliate a fettine sottili gli scalogni e sciogliete lo zafferano nei 2 cucchiaini di latte.

3 Cuocete gli scalogni a fuoco basso nell'olio in cui avevate rosolato il tacchino; quando sono ammorbiditi sfumate con il vino bianco e aggiungete lo zafferano sciolto nel latte.

4 Unite anche la carne e il prezzemolo, salate, pepate e cuocete in modo che il sugo si addensi un po'.

5 Una volta spento il fuoco, aggiungete qualche scorza di limone e servite.

IL CONSIGLIO quando unite gli scalogni, se il liquido non è sufficiente aggiungete un po' di acqua calda salata anziché altro olio. Potete arricchire di grassi buoni questo secondo aggiungendo una manciata di semi croccanti, come quelli di sesamo, di papavero o di lino leggermente pestati.

componi il tuo menù

A PRANZO. Iniziate con un'insalata verde e provate degli spaghetti integrali alle zucchine, ricchi di fibre, oppure al pesto di pistacchi.

A CENA. Provate ad abbinare un tegame di porri al vino bianco o iniziate con una zuppa di cavolo nero.

carne, pesce
e uova



Filetti di pesce al cartoccio

600 g di filetti di pesce, 2 carote medie, 3 zucchine, 100 g di olive verdi snocciolate, timo, maggiorana o origano, vino bianco secco, olio, sale, pepe.

1 Lavate le verdure e tagliate alla julienne le carote e a listarelle sottili le zucchine; tagliate a pezzetti le olive.

2 Sistemate su quattro pezzi larghi di carta da forno i quattro filetti di pesce monoporzione da circa 150 grammi; aggiungetevi sopra le verdure a pezzetti e le olive.

3 Salate, pepate, aggiungete un poco di timo e maggiorana o origano, bagnate con un filo d'olio e spruzzate un poco di vino.

4 Chiudete i cartocci, legandoli molto bene con lo spago.

5 Infornate in forno caldo a 200 °C per circa 10-15 minuti al massimo.

IL CONSIGLIO i classici filetti di orata o branzino vanno benissimo, ma perché non provare qualche pesce saporito e diverso dal solito come cefalo, dentice o altri pesci "poveri" dei nostri mari? Chiedete al pescivendolo quali sono i suoi pesci più freschi e di stagione e provateli!

componi il tuo menù

A PRANZO. Associate una piccola porzione di pasta integrale al tonno fresco e pomodorini o una mini tortiera di cozze gratinate farcite con pane integrale, aglio e prezzemolo, abbinate a un'insalata mista di stagione.

A CENA. Abbinate zucchine trifolate o della scarola al forno con pomodorini; se preferite qualcosa di crudo, associate un'insalata di carote e cavolo.

Involtini di pollo

500 g di petto di pollo a fette sottili, 100 g di prosciutto crudo magro, salvia, farina integrale, olio, sale, pepe.

1 Sistemate su ogni fettina di petto di pollo mezza fetta di prosciutto sgrassato e un paio di foglie di salvia. Arrotolatele e chiudete con uno stecchino.

2 Passate gli involtini in una terrina dove avrete sistemato un po' di farina integrale: aiuterà a formare una golosa crosticina durante la cottura e a rendere il sugo più denso.

3 Rosolate gli involtini in una padella con l'olio per circa 15 minuti, regolando di sale e pepe. Servite subito.

L'IDEA FURBA tagliate le fette di pollo e di prosciutto in modo da creare involtini piccoli: aiuta a sentirsi più sazi perché cinque bocconcini, per esempio, fanno credere al cervello di aver mangiato di più rispetto a due involtini grandi.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinare una pasta integrale alle verdure e un'insalata di broccoli e cipolle, oppure una pasta integrale con una crema leggera di caprino e pinoli e un contorno di verdura cruda.

Insalata di pollo

250 g di petto di pollo, 400 g di sedano, 1 mela, 40 g di noci
sgusciate, olio, aceto di mele, sale.

1 Cuocete il pollo sulla piastra senza aggiunta di condimenti a parte il sale; tagliatelo poi a cubetti piccoli.

2 Lavate e pulite il sedano, tagliatelo a rondelle abbastanza sottili e unitelo al pollo.

3 Preparate quindi una vinaigrette con olio, aceto di mele e sale e aggiungetevi la mela sbucciata e tagliata a cubetti piccoli.

4 Unite il condimento e la mela all'insalata di pollo e sedano, aggiungete le noci tritate e servite.

L'IDEA FURBA può diventare un ottimo piatto unico da portare per pranzo in ufficio aggiungendo 150 grammi di cereali integrali in chicco, cotti a parte: potete scegliere fra orzo, farro, miglio o avena.

componi il tuo menù

A PRANZO. Dopo l'insalata di pollo, portate in tavola una piccola quiche alle zucchine con pasta di pane alla farina integrale.

A CENA. Iniziate con una crema di zucchine o una vellutata al pomodoro, completando con una fetta di pane integrale.

carne, pesce
e uova



Tacchino tonnato allo yogurt

500 g di fesa di tacchino, 250 g di yogurt greco, 100 g di tonno sott'olio, 2 filetti di acciuga sott'olio, 2 cucchiaini di capperi sottaceto, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 cipolla, sale.

1 Pulite e lavate sedano, carota e cipolla e metteteli con abbondante acqua in una pentola.

2 Portate a ebollizione, quindi immergetevi il tacchino e lessatelo per circa 40 minuti a fuoco basso.

3 Quando è cotto, sgocciolatelo, avvolgetelo in un foglio di carta da forno e fatelo freddare prima a temperatura ambiente, poi in frigorifero.

4 Preparate la salsa tonnata frullando insieme yogurt, tonno, acciuga e capperi con un pizzico di sale.

5 Tagliate la carne a fette sottili e conditela con la salsa.

IL CONSIGLIO è un piatto della tradizione in versione alleggerita: potete preparare in questo modo anche il classico vitello. Se lo cucinate in anticipo è ancora più saporito ed è un piatto adatto sia in inverno che in estate.

componi il tuo menù

A PRANZO. Iniziate con un'insalata di verdure crude in estate o con un gratin di carote e finocchi in inverno; per primo, provate una pasta integrale alle noci o classici tagliolini al limone.

A CENA. Accompagnate con una zuppa di finocchi e formaggio e un contorno di verdure cotte al vapore, oppure con un contorno ricco come spinaci in padella ai pinoli.

carne, pesce
e uova



Pollo al curry con le mele

600 g di petto di pollo, 500 g di passata di pomodoro, 1 yogurt,
2 mele piccole, 2 cucchiai di farina integrale, curry, olio, sale.

1 Tagliate il pollo a cubetti e passateli velocemente nella farina. Rosolateli a fuoco vivo per una decina di minuti in una padella con un paio di cucchiari di olio, per farli colorire leggermente. Unite la passata di pomodoro, abbassate la fiamma, salate e cuocete per circa 20 minuti.

2 Nel frattempo sbucciate le mele e tagliatele a fettine sottili; quando mancano 10 minuti alla fine della cottura, aggiungete le fettine di mela al pollo.

3 Unite anche il vasetto di yogurt in cui avrete sciolto un po' di curry (se vi piace il gusto speziato, abbondate: 2 o 3 cucchiari vanno benissimo), mescolate delicatamente e portate a termine la cottura. Servite subito.

IL CONSIGLIO se non amate troppo il gusto dolce e salato assieme, potete ridurre le mele a una soltanto.

componi il tuo menù

A PRANZO. Il pollo al curry diventa un perfetto piatto unico accompagnato da un pugno di riso basmati lessato in acqua salata; aggiungete un poco di verdura cruda come antipasto e avrete un pranzo ben bilanciato.

A CENA. Aggiungete un contorno di verdure speziate: finocchi e carote al curry, per esempio, oppure zucchine al forno cotte con paprica e cumino.

Tacchino

paprica e yogurt

600 g di petto di tacchino, 1 vasetto di yogurt, 1 cucchiaio di paprica, olio, sale.

1 Tagliate il petto di tacchino a cubetti piccoli e fatelo marinare per una decina di minuti nello yogurt in cui avrete già mescolato la paprica.

2 Quindi sgocciolate i pezzi di carne e metteteli in una padella con un po' di olio, facendoli rosolare velocemente a fuoco medio su tutti i lati.

3 Unite lo yogurt alla paprica, salate, coprite e cuocete ancora per una decina di minuti.

L'IDEA IN PIÙ la crema di yogurt rende il piatto più goloso, ma se volete che sia ancora più gustoso aggiungete una manciata di semi negli ultimi minuti di cottura: semi di papavero o di lino, per esempio, che con il loro colore scuro renderanno ancora più invitante il piatto, oppure semi di girasole o di sesamo, per aggiungere un tocco croccante.

componi il tuo menù

A PRANZO. Dopo un antipasto di insalata verde e agrumi, scegliete un primo leggero, per esempio una pasta integrale condita con asparagi o con una ratatouille di verdure crude.

A CENA. Iniziate con una vellutata di zucca e carciofi o con un contorno ricco, per esempio un'insalata mista verde con mele e noci.

Rotolo di vitello ai carciofi

600 g di vitello in una fetta aperta a libro, 60 g di prosciutto crudo senza grasso, 3 carciofi, 1 cucchiaio di parmigiano, brodo vegetale, ½ bicchiere di vino bianco, olio, aglio, timo, sale.

1 Lavate e pulite i carciofi, tagliateli a fette sottili e cuoceteli per circa 15 minuti in un tegame con un cucchiaio di olio, 1 spicchio d'aglio e il timo, regolando di sale.

2 Sistemate le fette di prosciutto su carta da forno, adagiateci sopra la fetta di vitello e quindi i carciofi cotti. Spolverate con il parmigiano grattugiato, quindi arrotolate il vitello aiutandovi con la carta da cucina e legatelo con lo spago.

3 Trasferite il rotolo in un tegame con un cucchiaio d'olio, fatelo rosolare, quindi sfumate con il vino bianco.

4 Aggiungete un bicchiere di brodo vegetale e coprite, cuocendo a fuoco basso per circa un'ora e un quarto. Servite caldo, tagliato a fettine.

L'IDEA FURBA se non avete il brodo vegetale, sostituitelo con acqua calda salata: l'arrosto non perderà troppo sapore! Volendo, potete rosolare l'arrosto in un soffritto di sedano, carota e cipolla.

componi il tuo menù

A PRANZO. Con un secondo importante come questo, puntate su un primo semplice: un riso integrale ai carciofi, per esempio. Per un invito, provate una quiche integrale ai carciofi e prosciutto, accompagnando con verdura di stagione.

A CENA. Abbinare verdure al vapore o in padella, con una buona aggiunta di semi oleosi per renderle croccanti e più buone.

carne, pesce
e uova



Salmone ai porri

600 g di salmone in 4 tranci, 3 porri, 2 patate piccole, timo, olio, sale, pepe.

1 Lavate e pulite i porri, quindi tagliatene uno a fettine sottili, l'altro a strisce sottili longitudinali. Fate rosolare in una padella con un cucchiaino di olio e un paio di cucchiaini d'acqua, salate e pepate.

2 Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette molto sottili con la mandolina. Aggiungete le patate ai porri, regolate di sale e cuocete mescolando di tanto in tanto per 15-20 minuti al massimo, finché saranno dorate.

3 Nel frattempo sistemate il salmone in una pirofila ricoperta di carta da forno, salatelo e cuocetelo a 200 °C per 10 minuti, passandolo poi per 3-5 minuti sotto il grill.

4 Sfornate il salmone, spolverizzatelo con un po' di timo e accompagnatelo con i porri e le patate caldi.

L'IDEA FURBA potete cuocere il salmone anche in padella, per pochi minuti e partendo dal lato senza pelle: avrà una crosticina ancora più croccante. Se volete ancora più gusto e salute, aggiungete una manciata di semi di girasole e di lino a porri e patate.

componi il tuo menù

A PRANZO. Meglio non abbinare la pasta, vista la presenza delle patate: optate per un contorno ricco, magari condito con una manciata di frutta secca (dagli spinaci alle mandorle a un'insalata mista con noci e mele).

A CENA. È un ottimo secondo: ci sono gli amidi della patata e basta accompagnarlo con un po' di verdura cruda.

Straccetti di manzo saporiti

500 g di carne di manzo, 2 zucchine, 40 g di mandorle, aceto balsamico, aglio, olio, sale, pepe.

1 Tagliate la carne a striscioline e fatela saltare in una padella dove avrete fatto rosolare uno spicchio d'aglio con un cucchiaino di olio; aggiungete un cucchiaino di aceto balsamico e fatelo sfumare, cuocendo la carne poco per lasciarla tenera. Scolatela e mettetela da parte.

2 Lavate le zucchine e tagliatele a listarelle sottili, quindi fatele cuocere per 5 minuti nel fondo di cottura della carne, salando e pepando a piacere.

3 Rimettete in padella la carne e fatela insaporire con le zucchine, aggiungendo quindi le mandorle tritate. Servite caldo.

L'IDEA FURBA è un piatto con contorno che può essere preparato anche con altre verdure, per esempio in estate con i peperoni o in inverno con la scarola. Al posto delle mandorle vanno benissimo anche i pinoli tostat; se non gradite il gusto dell'aceto balsamico potete sfumare la carne con un po' di vino rosso.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinare un riso integrale alle verdure e un contorno di fiori di zucca cotti in padella al pomodoro, oppure una pasta integrale con porri e prosciutto crudo a listarelle.

A CENA. Accompagnare con una fetta di pane integrale e un contorno di stagione, per esempio una padella di zucchine, melanzane e pomodori alle erbe aromatiche.

Brasato con olive e mandorle

1 kg di carne di manzo per brasato (es. scamone), 500 g di pomodori pelati, 2 bicchieri di vino rosso, brodo vegetale, 100 g di olive nere e verdi, 50 g di mandorle, 1 cipolla, olio, sale, pepe.

1 Fate marinare la carne per una notte in frigorifero nella cipolla affettata a spicchi insieme ai 2 bicchieri di vino.

2 Tagliate a fettine metà delle olive e dividete a metà alcune mandorle; inseritele nella carne sgocciolata in cui avrete fatto alcune incisioni poco profonde.

3 Rosolate la carne in una casseruola con un cucchiaio di olio per 3 o 4 minuti, quindi aggiungete la marinata di vino e cipolle, altri due cucchiai di olio e fate asciugare. Unite i pomodori pelati ben schiacciati, un bicchiere di brodo caldo, sale e pepe; coprite e cuocete, a fuoco basso, per circa 3 ore, aggiungendo se necessario altro brodo.

L'IDEA IN PIÙ
potete accentuare il sapore mediterraneo del piatto aggiungendo capperi e spezie come origano o timo nella marinata.

4 Scoprite il tegame, aggiungete la metà delle olive rimaste e le mandorle e cuocete mezz'ora.

componi il tuo menù

A PRANZO. State leggeri col resto del pasto: optate per un antipasto sostanzioso, per esempio una quiche monoporzione con i funghi o con i porri, oppure una piccola porzione di un primo leggero, condendo la pasta con un sugo di verdure.

A CENA. Accompagnate con carciofi alle erbe aromatiche o con una piccola porzione di patate e funghi in forno.

carne, pesce
e uova



Merluzzo alla mediterranea

600 g di filetti di merluzzo, 500 g di pomodorini, 4 cucchiaini di olive nere snocciolate, 3 cucchiaini di capperi al sale, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo, olio, sale.

1 Tritate aglio e prezzemolo e fateli rosolare brevemente in padella con l'olio. Aggiungete i pomodorini a pezzi privati dei semi (se li preferite senza buccia, scottateli in acqua bollente per eliminarla prima di metterli in padella), i capperi, sciacquati per eliminare il sale, e le olive tritate.

2 Cuocete per pochi minuti, mescolando e regolandosi di sale, finché il sugo di pomodoro si sarà un po' addensato.

3 Aggiungete i tranci di pesce e cuocete per una decina di minuti, salando a metà cottura.

4 Se piace, si può rendere più piccante il piatto aggiungendo un po' di peperoncino tritato.

L'IDEA IN PIÙ per la stessa ricetta si può utilizzare l'ancor più delicato nasello, adatto anche ai bambini più piccoli.

componi il tuo menù

A PRANZO. Completa il pasto con una piccola porzione di farfalle integrali al salmone e un contorno di stagione, oppure con un purè di piselli.

A CENA. Abbinare un'insalata di sedano e noci e una fetta di pane integrale, oppure piselli cotti con porri e mandorle.

carne, pesce
e uova



Merluzzo in crosta

800 g di merluzzo, 3 cucchiai di sesamo, 3 carote, 3 zucchine, olio, sale.

1 Lavate e tagliate a pezzi regolari il merluzzo. Mescolate i semi di sesamo a un po' di sale e passateci i tranci di pesce, facendo ben aderire i semi. Lavate e tagliate a bastoncini sottili (meglio ancora alla julienne) carote e zucchine.

2 Cuocetele in una padella o in un wok con l'olio, regolando di sale. A circa 5 minuti dalla fine della cottura, aggiungete i tranci di pesce e cuoceteli insieme alle verdure, rigirandoli con l'aiuto di una pinza. Servite subito.

L'IDEA IN PIÙ il piatto è altrettanto buono usando il pesce spada o il salmone al posto del merluzzo. Se piace, potete aggiungere un po' di zenzero, affettato sottile a crudo, sopra le verdure.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinare uno spaghetti integrale alla bottarga oppure una pasta alle vongole e un'insalata di verdura di stagione cruda.

A CENA. Scegliete un piatto di taccole al pomodoro o piselli saltati in padella, unite una fetta di pane integrale.

Insalata di manzo e mais

400 g di carne di manzo, 400 g di fagiolini, 200 g di mais, 1 cipolla rossa, olio, sale, pepe.

1 Spuntate i fagiolini, lavateli e lessateli per 5 minuti in abbondante acqua bollente salata. Scolateli e tagliateli a pezzetti piccoli; tagliate anche la carne di manzo a tocchetti. Affettate la cipolla non troppo sottile, rosolatela per pochi minuti in una padella con un poco di olio.

2 Unite i pezzetti di manzo e di fagiolini, regolate di sale e spolverate con un po' di pepe.

3 Fateli saltare qualche minuto, aggiungete anche il mais e cuocete ancora per pochi minuti. Servite caldo.

IL CONSIGLIO
se preferite la carne bianca, potete usare anche pollo o tacchino a tocchetti al posto del manzo, avendo semplicemente cura di cuocerlo qualche minuto in più.

componi il tuo menù

A PRANZO. È un piatto molto ricco, potete associare una fetta di pane integrale e un contorno di verdure abbondante oppure una porzione piccola di riso integrale alle verdure.

A CENA. Optate per un abbondante piatto di verdura cruda di stagione.

Tortini di patate e acciughe

500 g di patate, 4 pomodori tondi, 2 cipolle medie, 16 acciughe fresche, 2 cucchiaini di pangrattato integrale, olio, rosmarino, sale, pepe.

1 Sbucciate e lavate le patate, quindi tagliatele a fette molto sottili e sistematele in pirofile individuali leggermente unte d'olio, salandole e aggiungendo un po' di rosmarino.

2 Tagliate a rondelle i pomodori e a fette sottili le cipolle e sistematele un po' sulle patate.

3 Adagiatevi i filetti d'acciuga, quindi proseguite con patate, pomodori e cipolle insaporendo con sale, pepe e rosmarino.

4 Arrivati all'ultimo strato, spolverizzate con il pangrattato e il pepe.

5 Irrorate con un filo d'olio e cuocete in forno già caldo a 190 °C per mezz'ora, gratinando sotto al grill negli ultimi minuti.

L'IDEA IN PIÙ rendete il piatto ancora più goloso e ricco di fibre e grassi buoni aggiungendo una melanzana a fette e una manciata di olive nere tritate.

componi il tuo menù

A PRANZO. È di fatto un buon piatto unico: basta aggiungere un'insalata mista condita con poco olio per avere infatti un pranzo equilibrato e sano. Volendo aggiungere un primo, optate per la leggerezza di una pasta integrale con sugo alle verdure.

A CENA. Abbinate un'insalata mista di stagione o un'insalata con gli agrumi per restare leggeri.

carne, pesce
e uova



Pollo arrocolato

600 g di petto di pollo, 50 g di olive verdi snocciolate, 50 g di pinoli, 40 g di pomodori secchi, 3 carciofi, 2 scalogni, 1 bicchiere di vino bianco, prezzemolo, aglio, olio, sale, pepe.

1 Tagliate il petto di pollo a fette sottili e, se necessario, battetele col batticarne per allargarle e assottigiarle un po'. Tritate le olive, i pinoli, i pomodori secchi, l'aglio e il prezzemolo e distribuite il trito sulle fette di pollo; arroccolate e fermate gli involtini con lo spago.

2 Tagliate a fettine sottili gli scalogni e fateli appassire in padella con un paio di cucchiaini di olio; unite i carciofi tagliati anch'essi a fettine sottili, salate, pepate e cuocete a fuoco medio per circa 15 minuti.

3 Togliete i carciofi e mettete in padella gli involtini; sfumateli col vino bianco, aggiungete sale e pepe e cuocete per 10 minuti.

4 Unite i carciofi e proseguite la cottura per 10 minuti, mescolando per far insaporire. Tagliate gli involtini in tre-quattro fette e serviteli.

IL CONSIGLIO potete sostituire i carciofi con 1 melanzana, in estate, oppure con 3 zucchine; in questi casi dovete solo leggermente accorciare i tempi di cottura della verdura. Per un gusto ancora più croccante, unite alla fine un po' di nocciole tritate.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinate una pasta integrale aglio, olio e peperoncino oppure condita con un trito di pomodori secchi, olive e capperi; iniziate il pasto con un'insalata di verdura di stagione cruda.

A CENA. È un piatto ricco: basta aggiungere un'insalata di cavolo cappuccio e carote con semi di sesamo o una padellata di zucchine, melanzane e pomodori con una fetta di pane integrale.

Coniglio al finocchietto

1 coniglio (1 kg circa), 100 g di prosciutto crudo magro (in una fetta),
½ bicchiere di vino bianco, finocchio selvatico, aglio, olio, rosmarino,
sale, pepe.

1 Pulite il coniglio e tenete da parte il fegato, lavatelo e asciugatelo bene.
Tritate finemente due spicchi d'aglio con un rametto di rosmarino, insaporite con sale e pepe quindi spalmate il trito sul coniglio.

2 Tritate il prosciutto assieme al fegato del coniglio, mettete il trito in un tegame e unite i ciuffi di finocchio selvatico, un cucchiaino di olio e due cucchiaini di acqua; cuocete a fuoco basso per 15 minuti circa.

3 Riempite con il trito di fegato, prosciutto e finocchio il coniglio, chiudetelo con lo spago e mettetelo in una pirofila con un poco di olio. Bagnatelo con il vino e infornate a 180 °C per circa un'ora. Servite dopo aver tagliato il coniglio in pezzi.

L'IDEA IN PIÙ provate a marinare il coniglio tagliato in pezzi in un mix di salvia, rosmarino e aglio tritati, bacche di ginepro pestate, olio, sale e pepe; lasciatelo nell'olio aromatico per 4 ore rigirandolo di tanto in tanto. Poi basta cuocerlo in tegame finché diventa dorato per un piatto semplice ma gustosissimo.

componi il tuo menù

A PRANZO. È un piatto ricercato, adatto anche a un invito: abbinare allora un primo insolito, per esempio una piccola terrina di crespelle integrali ai funghi e prosciutto, e un contorno di verdura cotta di stagione.

A CENA. Aggiungete verdura cruda e cotta, per esempio spinaci in padella con uvetta oppure un'insalata di scarola e olive; se volete, introducete una quota di carboidrati con una piccola porzione di patate al rosmarino.

Dadolata di salmone

700 g di salmone, 400 g di fagiolini, 40 g di pinoli, 40 g di noci sgusciate, basilico, aglio, prezzemolo, olio, sale grosso, pepe.

1 Lavate il salmone, asciugatelo e tagliate i tranci a dadini. Lessate al dente i fagiolini in abbondante acqua bollente salata e teneteli in caldo.

2 Preparate un pesto frullando nel mixer uno spicchio d'aglio, i pinoli, le noci (lasciandone da parte circa la metà), il basilico e il prezzemolo. Unite un pizzico di sale grosso e olio a filo fino a ottenere una crema.

3 Saltate in una padella antiaderente i dadini di salmone assieme a mezzo cucchiaio di olio, quindi uniteli ai fagiolini e condite il tutto con il pesto, mescolando molto delicatamente.

4 Cospargete con le noci tritate rimaste, un poco di basilico e prezzemolo tritati e servite.

L'IDEA IN PIÙ se vi piace, potete preparare allo stesso modo il pesce spada o il tonno; in quest'ultimo caso, cuocetelo molto poco in modo che resti tenero, eventualmente impanandolo in semi di sesamo.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinare una piccola porzione di un primo leggero, per esempio spaghetti integrali al nero di seppia oppure alla bottarga, e una verdura di stagione cruda; altrimenti, un antipasto a base di pesce come crostini integrali con insalata di tonno.

A CENA. Accompagnate con una fetta di pane integrale e zucchine alla maggiorena oppure un'insalata di pomodori, carote e sedano.

carne, pesce
e uova



Uova in cocotte

4 uova, 200 g di funghi, 50 g di prosciutto crudo (in una sola fetta),
1 scalogno, prezzemolo, olio, sale, pepe.

1 Pulite e lavate lo scalogno, tritatelo e mettetelo a rosolare in una padella con un poco di olio; aggiungete quindi i funghi lavati, puliti e spezzettati e cuocete a fuoco medio per una decina di minuti; salate, pepate e unite il prezzemolo tritato.

2 In un padellino antiaderente a parte fate rosolare il prosciutto tagliato a dadini, senza aggiungere condimenti. Unite ai funghi e mescolate.

3 Sistemate in cocotte individuali un po' del composto di funghi e prosciutto, quindi aprite un uovo aggiungendo inizialmente solo l'albume; mescolate leggermente, quindi mettete sopra anche il tuorlo.

4 Cuocete in forno a 180 °C per 10 minuti, quindi servite. A piacere, potete aggiungere una spolverata di pepe e un poco di prezzemolo tritato a crudo.

L'IDEA FURBA questo piatto autunnale può essere virato in modalità estiva sostituendo i funghi con le melanzane; nella versione estiva si possono anche aggiungere un paio di zucchine piccole.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinate una pasta integrale ai funghi per restare in tema autunnale oppure una piccola porzione di riso al radicchio; terminate con un'insalata di verdura cruda di stagione.

A CENA. Portate in tavola un gratin di cavolfiore o una padellata di zucca gialla e scarola, accompagnate da una fetta di pane integrale.

carne, pesce
e uova



Rollè di maiale alla verza

750 g di lonza di maiale, 500 g di verza, 100 g di prosciutto cotto, 10 scalogni, 200 ml di brodo vegetale, semi di cumino, olio, sale.

1 Lavate e pulite la verza eliminando la parte dura centrale, tagliatela a striscioline sottili. In una padella fate insaporire mezzo cucchiaino di semi di cumino e un cucchiaio di olio, quindi aggiungete la verza, fatela appassire, salatela e cuocete a fuoco basso per una decina di minuti.

2 Nel frattempo aprite a libro la lonza di maiale, appiattitela bene col batticarne e salatela, copritela con le fette di prosciutto e con la verza cotta. Arrotolate stretto e legate con lo spago.

3 Rosolate la carne in un cucchiaio d'olio in una casseruola che possa andare anche in forno, quindi unite gli scalogni sbucciati e tagliati a metà e 200 ml di brodo vegetale.

IL CONSIGLIO è un piatto ricercato, adatto a un invito; potete renderlo ancora più saporito utilizzando il prosciutto crudo magro.

4 Cuocete in forno caldo a 180 °C per circa un'ora e un quarto.

componi il tuo menù

A PRANZO. Per un pasto delle feste, abbinare una piccola porzione di conchiglioni integrali ripieni alle verdure o di crespelle integrali al radicchio; aggiungete verdura cotta di stagione.

A CENA. Accompagnate con un antipasto leggero, per esempio un paté di prosciutto da mangiare con bastoncini di verdura cruda.

Pappardelle al pesce spada

250 g di pappardelle integrali all'uovo, 400 g di pesce spada a fette sottili, 3 pomodori, salsa di soia, basilico, olio, sale, pepe.

1 Tagliate a strisce piccole il pesce spada e mettetelo a marinare in una ciotola insieme a un paio di cucchiaini di salsa di soia, uno di olio, sale e pepe; lasciatelo insaporire per una decina di minuti, rigirandolo di tanto in tanto.

2 Scottate i pomodori in acqua bollente e togliete la buccia; eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini piccoli. Mettete il pomodoro tagliato in un colino perché perda l'acqua in eccesso, quindi conditelo con olio, sale e basilico sminuzzato.

3 Cuocete le pappardelle al dente in acqua salata, nel frattempo scaldate una padella e cuocetevi le listarelle di pesce spada marinate insieme a un po' del liquido di marinatura: basta un minuto per lato, perché non deve asciugare troppo.

4 Unite le pappardelle scolate e i pomodori crudi a dadini, mescolate delicatamente, insaporite con un po' di pepe e servite.

IL CONSIGLIO potete anche lasciare la buccia ai pomodori, se non vi dà fastidio; scegliete, in questo caso, pomodori sodi: rimanendo crudi, le bucce rimarranno compatte assieme alla polpa.

componi il tuo menù

A PRANZO. Una pasta così ricca è perfetta a pranzo: basta accompagnarla con un'insalata verde per avere un pasto completo ed equilibrato. Se non volete fare a meno del secondo, optate per un'insalata di calamari, pomodori e rucola: basta lessare il calamaro, tagliarlo a pezzetti piccoli e unirlo a un'insalata mista di pomodori e rucola condita con olio, limone, sale e pepe.

Risotto giallo ai finocchi

320 g di riso integrale, 450 g di finocchi, 1 cipolla dorata, 1 bustina di zafferano, brodo vegetale, 40 g di parmigiano, olio, sale.

1 Tritate finemente la cipolla e mettetela in una casseruola a rosolare con un paio di cucchiaini d'olio e salate. Aggiungete i finocchi lavati e tagliati a strisce sottili e unite un bicchiere di brodo, facendo cuocere qualche minuto a fuoco medio per insaporirli.

2 Unite il riso e fatelo tostare; quando il liquido sarà del tutto assorbito portate a cottura a fuoco basso, aggiungendo man mano il brodo.

3 Un minuto prima di spegnere, diluite lo zafferano in un cucchiaino di brodo e incorporatelo al risotto.

4 Aggiungete il parmigiano, agiustate di sale e mescolate. Lasciate riposare il risotto un istante e servite.

IL CONSIGLIO al posto del dado da cucina, preparate da soli un brodo vegetale semplice: bastano una carota, due coste di sedano e una cipolla. Se non avete tempo o voglia di prepararlo, optate per l'acqua calda salata per portare a cottura il riso: il risultato non sarà meno saporito, anzi si apprezzerà ancora di più il gusto delicato dei finocchi e dello zafferano.

componi il tuo menù

A PRANZO. Associate una frittata di verdure: alle cipolle, alle zucchine, ai carciofi o qualsiasi ortaggio vi suggerisca la fantasia, avendo cura di cuocerli senza troppo olio, mettendone in padella solo un cucchiaino. Se è necessario ammorbidire la verdura scelta, usate l'acqua calda salata! Un'insalata verde basterà a completare il pranzo.

pasta e cereali



Minestra d'orzo invernale

150 g di orzo integrale (da tenere in ammollo 24 ore prima della cottura), 250 g di cavolo verza, 120 g di speck, 1 patata, 1 carota grande, 1 porro, 20 g di parmigiano, 2 l di brodo vegetale, olio, prezzemolo, sale, pepe.

1 Rosolate in una pentola capiente lo speck, tagliato a pezzetti, in un cucchiaio d'olio, quindi aggiungete il porro tagliato a fettine sottili e un bicchiere d'acqua per stufarlo senza che si attacchi al fondo.

2 Lavate e tagliate la verza a striscioline, pulite patata e carota e tagliatele a cubetti piccoli; aggiungete la verdura nella pentola e unite due litri di brodo vegetale (meglio se preparato da soli con 2 cipolle, 2 coste di sedano, 2 carote). Mescolate bene e portate a ebollizione.

3 Quando il brodo bolle, unite l'orzo e cuocete per circa un'ora e mezzo a fuoco molto basso, mescolando di tanto in tanto. Regolate di sale, aggiungete pepe e parmigiano e servite.

IL CONSIGLIO se volete aumentare la quota proteica "buona", potete aggiungere 150 grammi di fagioli cotti da unire alla zuppa quando mettete il brodo. Se i legumi vi danno fastidio, potete anche frullarli e aggiungerli come purea, eliminando la patata.

componi il tuo menù

A PRANZO. Per un pasto a tema, associate dei saltimbocca alla romana preparati con fettine sottili di manzo o vitello (provate la carne da carpaccio, con una porzione contenuta vi sembrerà di avere mangiato moltissimo), salvia e speck.

A CENA. Il minestrone può andare bene con un'insalata di verdure crude cui sia associata una fonte proteica, per esempio un carpaccio di finocchio con scaglie di parmigiano o un'insalata verde con cubetti di pollo arrosto e mandorle.

pasta e cereali



Pomodori ripieni di riso

8 grossi pomodori tondi maturi, 300 g di riso integrale, 1 cipolla dorata, brodo vegetale, 40 g di parmigiano grattugiato, aglio, prezzemolo, olio, sale, pepe.

1 Tagliate la calotta dei pomodori, svuotateli della polpa e salateli, mettendoli a sgocciolare su un tagliere; raccogliete la polpa in una ciotola e passatela, se non gradite la presenza dei semi.

2 Tagliate la cipolla a fettine sottili e mettetela a cuocere a fuoco basso con un poco di olio e acqua, finché sarà diventata morbida e trasparente.

3 Unite il riso e fatelo tostare per un paio di minuti, aggiungendo poi un mestolo di brodo e la polpa di pomodoro; cuocete il riso al dente, aggiungendo via via il brodo vegetale.

4 Quando spegnete il riso, aggiungete il parmigiano, il pepe, l'aglio e il prezzemolo tritati e mescolate bene; riempiate con il risotto i pomodori svuotati e metteteli in forno a 180 °C per 45 minuti. A piacere, potete coprirli con le calotte. Servite caldi.

IL CONSIGLIO questo primo servito nei pomodori aiuta a contenere automaticamente le porzioni: basta non mangiare più di due pomodori! Se piace il riso più croccante, potete cuocere i pomodori senza coprirli, sistemando le calotte a parte su una teglia foderata di carta da forno, per poi poggiarle sul pomodoro ripieno solo al momento di servire.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinare un petto di pollo alla griglia e un'insalata verde: marinare il pollo in olio, limone, origano e timo per mezz'ora prima di passarlo sulla piastra. Poi conditelo con la vinaigrette.

A CENA. Mantenetevi leggeri con un antipasto di pomodori conditi con cipollotti, zenzero e salsa di soia.

pasta e cereali



Linguine alla carbonara Veg

320 g di linguine integrali, 4 grosse cipolle dorate, 2 uova, 50 g di parmigiano grattugiato, olio, sale, pepe.

1 Pulite e lavate le cipolle, affettandole a rondelle abbastanza sottili; mettele in una casseruola con un paio di cucchiaini di olio e un po' di acqua, salate e cuocete a fuoco basso per mezz'ora circa, finché gli anelli di cipolla saranno trasparenti e il sugo abbastanza cremoso (semmai aggiungete un po' di acqua calda salata, se tende ad asciugare troppo).

2 Nel frattempo cuocete le linguine in abbondante acqua bollente salata; sbattete in una terrina le uova insieme al parmigiano grattugiato e unitele alla crema di cipolle.

3 Quindi aggiungete le linguine scolate al dente e mescolate bene per amalgamare la crema di cipolle e uova.

4 Insaporite con una generosa macinata di pepe e servite.

IL CONSIGLIO sostituite con acqua metà (o anche di più) dell'olio usato in cottura; si riducono le calorie ed è sempre meglio consumare l'olio a crudo. È possibile farlo anche in altre occasioni, per esempio quando si fa la base dei risotti, nella cottura dei piselli e in moltissime altre preparazioni, senza che il sapore ne risenta.

componi il tuo menù

A PRANZO. Associate un'insalata mista di verdure di stagione crude o una ratatouille calda; per incrementare la quota di grassi buoni e proteine del pasto, si a una bella manciata di semi o di frutta secca a guscio per arricchire la verdura. Altrimenti, abbinare un uovo in cocotte con prosciutto, pomodorini e lattuga e un'insalata verde.

Spaghettoni ai pomodorini

320 g di spaghettoni integrali, 500 g di pomodori ciliegini, 4 cucchiaini di pangrattato integrale, aglio, peperoncino, basilico, olio, sale.

1 Lavate e tagliate i pomodorini a metà, togliete i semi e lasciate scolare l'acqua di vegetazione per una ventina di minuti.

2 Nel frattempo preparate un trito di aglio, basilico e peperoncino, unitelo al pangrattato, amalgamando bene con un cucchiaino di olio.

3 Coprite i pomodorini con il trito di pangrattato, salate e infornateli in forno a 190 °C per circa 45 minuti. Verso la fine della cottura, lessate gli spaghettoni in acqua bollente salata e scolateli al dente.

4 Conditeli con i pomodorini gratinati appena usciti dal forno e con un filo d'olio a crudo.

5 Completate il piatto con qualche fogliolina di basilico fresco.

L'IDEA IN PIÙ si tratta di una rivisitazione golosa della pasta al pomodoro, ma i pomodorini cotti in forno sono anche un ottimo contorno ricco per un secondo leggero, se non volete unirli alla pasta.

componi il tuo menù

A PRANZO. Preparate un po' di pomodorini in più e usateli come contorno; per secondo, provate ad abbinare lombi di coniglio rosolati insieme a cipollotti e sedano tritati, conditi poi con una spolverata di erbe miste (timo, maggiorana, origano).

Couscous alla mediterranea

3 melanzane, 300 g di ceci lessati, 200 g di couscous, 100 g di pomodorini, 100 g di feta, 1 mazzetto di rucola, succo di ½ limone, olio, peperoncino, sale.

1 Tagliate a cubetti piccoli le melanzane, salatele e mettetele in uno scola-pasta a riposare per circa mezz'ora, per far perdere il gusto amarognolo.

2 Nel frattempo cuocete il couscous: fate bollire 350 ml di acqua con un po' di sale, il peperoncino e 2 cucchiari di olio, quindi versate il couscous, spegnete il fuoco e coprite, lasciandolo gonfiare per qualche minuto.

3 Tagliate a pezzetti i pomodorini e, insieme ai tocchetti di melanzane, cuoceteli in forno caldo a 190 °C per mezz'ora.

4 Lavate e tagliate la rucola, unitela ai ceci e alla feta sbriciolata e condite con il succo di limone. Unite il couscous e da ultimo anche pomodorini e melanzane. Si può servire freddo o caldo.

IL CONSIGLIO potete aggiungere una manciata di semi di sesamo o di girasole per rendere questo piatto unico ancora più goloso. Un trucco: per sgranare il couscous e renderlo ancora più ghiotto senza troppi danni alla salute, aggiungete un fiocco piccolo di burro quando è caldissimo e mescolate.

componi il tuo menù

A PRANZO. È perfetto come piatto unico per l'ufficio, con l'aggiunta di qualche verdura cruda di stagione da sgranocchiare per contorno. A casa, abbinatelo a una semplice insalata di vegetali crudi, magari arricchita da una manciata di frutta secca.

pasta e cereali



Penne alla Norma

320 g di penne integrali, 500 g di pomodori, 2 melanzane,
80 g di ricotta salata, 1 cipolla dorata, basilico, olio, sale, peperoncino.

1 Sbucciate le melanzane e tagliatele a cubetti, cospargendole di sale e lasciandole riposare per un'ora in uno scolapasta in modo che perdano l'acqua.

2 Preparate un sugo di pomodoro: sbollentate i pomodori per togliere la buccia, tagliateli a pezzi e, se volete eliminare i semi, passateli con un passaverdura. Nel frattempo, fate rosolare la cipolla tritata in un poco di olio, quindi unite il pomodoro, un po' di peperoncino e cuocete a fuoco basso per circa mezz'ora, aggiustando di sale.

3 Mettete i tocchetti di melanzana in una teglia foderata con carta da forno e cuocete per 15-20 minuti a 190 °C: le melanzane devono ammorbidirsi ma non seccare. Quindi, unitele al sugo di pomodoro.

4 Cuocete la pasta, scolatela al dente e passatela nel tegame col sugo perché possa insaporirsi; aggiungete qualche foglia di basilico e cospargete con la ricotta salata. Servite subito.

IL CONSIGLIO potete usare le bucce di pomodori e melanzane, se non vi dà fastidio: non fanno male, anzi sono perfette spazzine dell'intestino. Evitare la frittura delle melanzane alleggerisce questo piatto classico, ma il gusto non ci perde grazie all'insaporirsi della pasta nel sugo.

componi il tuo menù

A PRANZO. Inizia con un contorno mediterraneo preparato con melanzane e zucchine grigliate, pomodori a pezzi e olive; per secondo, va bene un filetto di orata alle mandorle preparato impanando il filetto con un trito di mandorle, rosmarino e scalogno e poi cuocendo in padella per pochi minuti.

pasta e cereali



Zuppa di cipolle

3 grosse cipolle dorate, 2 bicchieri di vino bianco, 1 l di brodo vegetale, 4 fettine piccole di pane integrale, 60 g di groviera, timo, alloro e prezzemolo in mazzetto, olio, sale, pepe.

1 Tagliate le cipolle a fette sottili e mettetele in una casseruola con 3 cucchiari di olio e un po' d'acqua; fatele appassire una decina di minuti, salate e pepate, quindi fate sfumare il vino e cuocete a fuoco basso per circa mezz'ora.

2 Aggiungete il brodo vegetale caldo e il mazzetto di erbe, quindi fate sobbollire a fuoco basso per circa un'ora. Le cipolle devono essere quasi del tutto disfatte; spegnete il fuoco e togliete il mazzetto di erbe.

3 Trasferite la zuppa in cocottine individuali da forno e mettetene in ciascuna una fettina di pane nero abbrustolito nel tostapane; spolverate con il groviera grattugiato e infornate a forno caldo a 250 °C finché si formi una crosticina in superficie.

L'IDEA FURBA in questa versione rivisitata della classica zuppa di cipolle alla francese mancano burro e farina e si sceglie il brodo vegetale anziché quello di carne; il sapore però resta gustoso grazie al formaggio e al pane integrale tostato. Nella versione ancora più dietetica, per una cena leggera, potete togliere pane e formaggio: la zuppa è comunque buonissima!

componi il tuo menù

A PRANZO. Proseguite con del roast beef al sale e un contorno di verdure di stagione saltate in padella oppure, per un pasto vegetariano, con una parmigiana di zucchine al formaggio primosale.

A CENA. Abbinate un misto di verdure stufate a base di piselli, fagiolini, finocchio e carote cotti lentamente per mezz'ora, aggiungendo man mano un po' di brodo vegetale o acqua calda salata, e insaporiti con 50 grammi di pancetta a dadini.

Pasticcio alle verdure

280 g di mezze maniche integrali, 1 mozzarella, 1 melanzana piccola, 2 zucchine piccole, 2 pomodori, 1 peperone giallo piccolo, 1 cipolla, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, basilico, origano, olio, sale, pepe.

1 Lavate e pulite le verdure, tagliatele a tocchetti; se non amate il gusto amaro delle melanzane, una volta tagliate a cubetti piccoli salatele e mettetele in uno scolapasta per circa un'ora in modo che perdano l'acqua di vegetazione, poi risciacquatele e tamponatele su un canovaccio per asciugarle.

2 Tagliate la cipolla sottile e fatela rosolare in un tegame con un cucchiaino di olio e uno d'acqua; quindi unite i cubetti di verdure, salate, pepate e cuocete per una decina di minuti a fuoco medio; a fine cottura aggiungete un po' di basilico tritato e l'origano.

3 Nel frattempo lessate le mezze maniche in abbondante acqua bollente salata e scolatele al dente; condite la pasta con il sugo di verdure e con la mozzarella tagliata a pezzetti piccoli.

4 Riempite con la pasta quattro pirofile individuali leggermente unte d'olio, spolverate con il parmigiano grattugiato, coprite con un foglio d'alluminio e infornate a 220 °C per una decina di minuti; togliete il foglio e fate gratinare sotto il grill finché si sia dorato il formaggio in superficie.

IL CONSIGLIO è
un piatto da giorno
di festa, molto
saziante grazie alle
fibre. Non esagerate
con le porzioni!

componi il tuo menù

A PRANZO. Completate il pasto con un piatto di pollo alla salsa di pomodoro, fatto rosolare con olive verdi e nere; iniziate con un antipasto a base di semplice insalata verde.

Farfalle

speck e noci

320 g di farfalle integrali, 100 g di speck, 80 g di noci sgusciate, erba cipollina, olio, sale.

1 Tagliate lo speck a striscioline e fatelo rosolare con un cucchiaino di olio in una padella antiaderente finché diventa croccante. Tritate finemente le noci e spezzettate un po' di steli di erba cipollina.

2 Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata. Scolate la pasta, aggiungetela allo speck, unite le noci e l'erba cipollina, mescolate bene e servite.

L'IDEA IN PIÙ se volete rendere il piatto ancora più goloso, magari riducendo un poco la porzione, potete preparare una crema di noci: dopo aver fatto rosolare lo speck, aggiungete nella padella 50 grammi di ricotta e le noci tritate, stemperate con un paio di cucchiaini di acqua di cottura della pasta e avrete, a prezzo di poche calorie in più, una ghiotta crema di noci e speck.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinare un rotolo di frittata al prosciutto, preparata cuocendo le uova in una padella antiaderente senza aggiungere troppo olio e spalmando poi la frittata, prima di arrotolarla, con una mousse di ricotta e prosciutto cotto frullati nel mixer da cucina. Per antipasto, un pinzimonio di finocchio, sedano o altra verdura di stagione.

pasta e cereali



Pasticcio alla greca

320 g di pasta corta integrale, 2 melanzane piccole, 200 g di feta, 150 g di yogurt greco, basilico, olio, sale, pepe.

1 Lavate le melanzane, tagliatele a tocchetti piccoli, salatele e lasciatele in uno scolapasta perché perdano il sapore amarognolo. Quindi, fatele rosolare velocemente in padella con due cucchiaini d'olio.

2 Nel frattempo sbriciolate finemente la feta, unite lo yogurt, il basilico sminuzzato e una spolverata di pepe: mescolate tutto molto bene fino a ottenere una crema morbida (se volete, potete usare il mixer da cucina).

3 Lessate la pasta in abbondante acqua salata e scolatela molto al dente; conditela con le melanzane, unite la crema di feta e yogurt, quindi trasferitela in porzioni individuali.

4 Infornate in forno già caldo a 180 °C per 20 minuti e servite.

L'IDEA IN PIÙ potete usare le zucchine al posto delle melanzane per un gusto più delicato: in tal caso basta che le affettiate molto sottili con l'aiuto della mandolina, riducendole poi a strisciole larghe circa un centimetro. Non serve cuocerle prima, lo faranno in forno.

componi il tuo menù

A PRANZO. È un'ottima pasta ricca, un piatto unico e saziante da accompagnare con verdura cruda. Potete scegliere fra un'insalata verde, pomodori conditi con cipolla e olive greche oppure cetrioli a fettine sottili conditi con un poco di yogurt greco stemperato in un cucchiaino d'olio.

pasta e cereali



Pennette stuzzicanti

320 g di penne integrali, 80 g di tonno, 4 acciughe sott'olio,
30 g di capperi, 2 uova, prezzemolo, aglio, olio, sale.

1 Rassodate le uova, bollendole per 8-10 minuti. Fate rosolare uno spicchio d'aglio tritato assieme a un ciuffo di prezzemolo in una padella con tre cucchiaini d'olio, quindi unite i filetti di acciuga sgocciolati e cuocete per due o tre minuti finché si saranno sciolti.

2 Aggiungete i capperi e il tonno spezzettato e cuocete ancora per 2 o 3 minuti, per amalgamare bene il sugo.

3 Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata; scolatela al dente e versatela nella padella con il sugo, mescolate bene per far insaporire e da ultimo aggiungete le uova tagliate a spicchi.

L'IDEA IN PIÙ può essere servita anche fredda, in estate. Se volete fare il pieno di proteine, potete aggiungere 8 ciliegie di mozzarella tagliate a pezzettini.

componi il tuo menù

A PRANZO. Può essere un piatto unico da portare in ufficio con l'aggiunta di un poco di verdura cruda da sgranocchiare; per un pasto a casa, va bene un'insalata ricca con pomodori, cipolle, capperi e zenzero o una verdura mista cotta in padella con poco olio, da abbinare a una piccola porzione di un secondo leggero, come un trancio di tonno impanato al sesamo e grigliato o uno spezzatino di pollo alle erbe provenzali.

Pappardelle alla scarola

320 g di pappardelle all'uovo integrali, 1 cespo di scarola,
6 acciughe sotto sale, 4 cucchiaini di capperi al sale, 100 g di olive nere
snocciolate, aglio, olio, peperoncino a pezzetti, sale.

1 Lavate bene le acciughe e tagliatele a pezzetti; dissalate bene i capperi e tagliate le olive a fettine. Lavate la scarola e tagliatela a strisce sottili.

2 Rosolate in una padella con un paio di cucchiaini d'olio due spicchi d'aglio e un po' di peperoncino a pezzetti; unite la scarola e cuocete per 10 minuti a fuoco basso.

3 Togliete l'aglio, aggiungete capperi, acciughe e olive e fate insaporire 2 o 3 minuti sul fuoco.

4 Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata; scolatela e passatela subito nella padella con il sugo (se porta con sé un po' d'acqua, servirà ad amalgamare meglio il piatto). Fate insaporire alzando il fuoco per 1 minuto o 2 e servite.

IL CONSIGLIO per la quantità di peperoncino, attenetevi ai vostri gusti e all'intensità del sapore del peperoncino che avete a disposizione: potete anche usarne di freschi da tagliare al momento.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinate un'insalata di scarola condita con pinoli e uvetta ammollata, se vi piace il contrasto agrodolce; per secondo, puntate sulla semplicità di un filetto di sogliola impanato con un trito di frutta secca.

A CENA. Limitate la porzione e abbinate un piatto di legumi conditi con cipolla e peperoncino oppure una padellata di verdure miste con l'aggiunta di una manciata di semi oleosi vari.

Ratatouille di pasta

320 g di pasta corta integrale, 250 g di fagiolini, 100 g di piselli,
1 melanzana, ½ peperone rosso, ½ peperone giallo, 1 porro,
2 zucchine, 40 g di parmigiano, olio, sale, pepe.

1 Spuntate e lavate i fagiolini, lessateli al dente in acqua bollente salata per una decina di minuti; a parte lessate i piselli in acqua bollente salata.

2 Lavate e tagliate a tocchetti la melanzana, cospargetela di sale e lasciatela per circa mezz'ora in uno scolapasta perché perda l'acqua di vegetazione; lavate e tagliate a pezzetti anche le zucchine.

3 Affettate sottilmente il porro e fatelo appassire in un tegame con un paio di cucchiaini di olio e tre cucchiaini di acqua; salate e aggiungete i peperoni a dadini, facendoli stufare per una decina di minuti.

4 Regolate di sale e unite le melanzane e zucchine a pezzetti. Aggiungete all'ultimo anche i fagiolini e i piselli lessati e regolate di sale. Cuocete la pasta al dente e riversatela nel tegame, aggiungete il parmigiano, una macinata di pepe, mescolate e servite.

L'IDEA FURBA la ratatouille si può fare con quel che c'è in casa: se non avete il peperone e avete delle carote potete usare quelle, se volete aumentare i tipi di ortaggi fatelo; l'obiettivo è avere quasi più condimento che pasta.

componi il tuo menù

A PRANZO. Con l'aggiunta di un poco di verdura cruda per iniziare (un'insalata verde, un finocchio oppure un cuore di sedano) e una fonte proteica semplice, dall'uovo sodo alla mozzarella, avrete un pasto completo e saziante.

A CENA. È così ricca di verdura che, mantenendo al minimo la porzione, si può portare in tavola anche alla sera, con una porzione di proteine magre, come coniglio in padella o un paio di fette di carpaccio di vitello.

pasta e cereali



Lasagne ai broccoli

200 g di lasagne all'uovo, 1 kg di broccoli, 200 g di ricotta, 30 g di parmigiano grattugiato, 50 g di pecorino grattugiato, 400 ml di latte, 15 g di burro, 2 cucchiaini rasi di farina integrale, aglio, olio, 1 peperoncino, sale, pepe.

1 Pulite i broccoli, lessateli in poca acqua bollente e salata per 10 minuti. Soffriggete due spicchi d'aglio in 2 cucchiaini di olio col peperoncino, unite i broccoli e cuocete per 5 minuti (se serve, aggiungete due cucchiaini d'acqua salata). Eliminate il peperoncino e fate raffreddare, quindi aggiungete la ricotta e il pecorino, salate e pepate.

2 Preparate la besciamella: scaldate il latte col burro, aggiungete la farina setacciata e, mescolando, portate a bollore. Salate e pepate (se volete, unite un pizzico di noce moscata) e cuocete per 5 minuti, sempre mescolando.

3 Preparate le lasagne in una pirofila: iniziate con qualche cucchiaino di besciamella, adagiatevi le lasagne, quindi la crema ai broccoli e la besciamella, fino a esaurire gli ingredienti. Coprite con la besciamella e spolverate con il parmigiano. Infornate a 180 °C per 20-25 minuti, accendendo il grill a fine cottura.

IL CONSIGLIO se non amate i broccoli, sostituiteli con cuori di carciofo, tagliati a fette e cotti per 15-20 minuti con aglio e peperoncino.

componi il tuo menù

A PRANZO. È un piatto da giorno di festa, meglio non esagerare: iniziate con un antipasto di verdura cruda, come un pinzimonio, e accompagnate con verdure "arricchite": cavoletti di Bruxelles al prosciutto e mandorle o cipolline al vino, sedano e pomodori.

pasta e cereali



Spaghetti di soia ai gamberi

100 g di spaghetti di soia, 200 g di gamberi sgusciati, 3 foglie di verza, 1 cipollina fresca, brodo vegetale, 30 g di nocciole, zenzero fresco, salsa di soia, olio.

1 Ammorbidite gli spaghetti nell'acqua per un quarto d'ora. Nel frattempo lavate e tagliate a striscioline la verza, pulite e tritate finemente la cipollina fresca. Lavate i gamberi e tagliatene un terzo a pezzetti.

2 Nel wok scaldate tre cucchiaini di olio, quindi fate appassire la cipolla insieme a un cucchiaino di zenzero fresco tritato.

3 Aggiungete gamberi, nocciole tritate e verza e cuocete un paio di minuti.

4 Unite 3 bicchieri di brodo, 1 cucchiaino di salsa di soia e gli spaghetti; mescolate e cuocete a fuoco medio per 10 minuti.

IL CONSIGLIO gli spaghetti di soia sono buoni e danno subito un tocco originale alla tavola: provate la stessa ricetta in versione vegetariana, mettendo al posto dei gamberi zucchine e carote tagliate a cubetti.

componi il tuo menù

A PRANZO. Abbinare spiedini di pesce e zucchine marinate agli agrumi, oppure gamberoni alla cipolla fresca e un'insalata di carote, germogli di soia e semi di zucca.

A CENA. Essendo un primo leggero e proteico, potete accompagnarlo con filetti di sogliola in agrodolce con pinoli e uvetta e un'insalata di verdure crude.

pasta e cereali



Tagliatelle spinaci e salmone

320 g di tagliatelle integrali, 600 g di salmone, 200 g di spinaci freschi, 30 g di pinoli, 50 g di parmigiano, ½ bicchiere di vino bianco, una cipolla, sale, pepe.

1 Pulite gli spinaci, eliminate il gambo, lavateli e asciugateli. Frullateli insieme ai pinoli e al parmigiano fino a ottenere una salsa; pepate e tenete da parte.

2 Tagliate a dadini i filetti di salmone, tritate la cipolla e mettete tutto in un tegame assieme a qualche grano di pepe nero; coprite a filo con un po' d'acqua (circa 1 bicchiere), unite il vino bianco e portate a ebollizione.

3 Cuocete pochi minuti e fate raffreddare, mettendo il salmone da parte e filtrando il brodo di cottura.

4 Nel frattempo, cuocete le tagliatelle in abbondante acqua bollente salata; scolatele e conditele con un poco di brodo, la salsa di spinaci e il salmone. Mescolate delicatamente e servite.

L'IDEA IN PIÙ se volete, potete saltare i dadini di salmone in padella con l'aggiunta di erbe aromatiche; non avendo il brodo di cottura del pesce, amalgamate con l'acqua di cottura della pasta.

componi il tuo menù

A PRANZO. Può essere un piatto unico per un pranzo leggero, da abbinare a una verdura cruda di stagione; altrimenti, in un'occasione più conviviale, accompagnate con un merluzzo al cartoccio e un'insalata verde.

pasta e cereali



Pasta ceci e calamari

280 g di pasta integrale corta, 200 g di ceci lessati, 500 g di calamari, 150 g di cavolo nero, 200 g di pomodori pelati, 1 scalogno, aglio, olio, peperoncino, sale.

1 Tritate e mettete a rosolare uno spicchio d'aglio e lo scalogno con due cucchiaini di olio e un po' di peperoncino. Unite il cavolo lavato e tagliato a pezzi sottili, due bicchieri di acqua calda salata e cuocete a fuoco basso per 10 minuti.

2 Aggiungete i calamari puliti e tagliati a rondelle, i pomodori tagliati a pezzi e cuocete a fuoco basso per 35 minuti, regolando di sale.

3 A fine cottura, unite i ceci lessati e fateli insaporire per qualche minuto.

4 Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata; scolatela al dente e fatela insaporire nel sugo di ceci e calamari.

L'IDEA FURBA quando il cavolo nero non c'è, in estate, potete sostituirlo con biette, radicchio o cicoria. Se non trovate il cavolo nero, va benissimo anche la verza.

componi il tuo menù

A PRANZO. È tecnicamente un primo, ma grazie a legumi e calamari può essere un ottimo piatto unico da accompagnare con un contorno come cubetti di zucca gialla in agrodolce o un *coleslaw* rivisitato di carote e cavolo cappuccio conditi con lo yogurt.

Stracciatella ai carciofi

600 g di carciofi, 1 cipolla, 2 uova, brodo vegetale, 1 limone,
30 g di parmigiano grattugiato, prezzemolo, olio, sale, pepe.

1 Lavate e pulite i carciofi, tagliateli a fettine sottili. Tritate finemente la cipolla e fatela appassire in un cucchiaino di olio; quindi unite i carciofi e mezzo bicchiere di acqua calda salata, coprite e fate cuocere a fuoco medio per circa 25 minuti, aggiustando di sale. Aggiungete il brodo vegetale caldo e cuocete ancora per una decina di minuti.

2 Togliete un poco di carciofi e teneteli in caldo; frullate il resto con il frullatore a immersione e rimettete i carciofi a fettine. Intanto, in una ciotola mescolate il succo del limone, i tuorli delle uova, il formaggio, il prezzemolo tritato e un po' di scorza di limone; salate e pepate, quindi unite ai carciofi. Coprite e cuocete a fuoco medio per circa 10 minuti. Spolverate con un po' di prezzemolo tritato e servite.

IL CONSIGLIO vi sentite appesantiti e volete un piatto leggero, digeribile ma nutriente? Optate per la stracciatella classica, ovvero l'uovo sbattuto nel brodo caldo, magari con l'aggiunta di un po' di parmigiano grattugiato.

componi il tuo menù

A PRANZO. Aggiungete una quota di legumi con un'insalata di ceci allo zenzero o proseguite con una teglia di patate e carciofi per avere una buona quantità di carboidrati; associate anche verdura cruda di stagione.

A CENA. Abbinare un'insalata di scarola, pere e noci o un'insalata di pollo e gamberetti per fare il pieno di proteine.

Fagottini di mele in pasta fillo

per la pasta fillo: 200 g di farina manitoba, 110 g di acqua, 2 cucchiaini di olio, sale; per il ripieno: 3 mele, 40 g di pinoli, 1 manciata di uvetta, 4 cucchiaini rasi di zucchero, cannella.

1 Preparate la pasta fillo impastando farina, acqua, olio con un pizzico di sale; potete usare l'impastatrice o farlo a mano, l'obiettivo è ottenere una palla elastica da bagnare leggermente, coprire e lasciare riposare per mezz'ora circa.

2 Suddividete la pasta in 4 palline e stendetela con il matterello (potete usare anche la macchina per la pasta) fino a ottenere una sfoglia molto sottile, 2 millimetri al massimo, da cui ricavare vari dischi che andranno poi leggermente unti d'olio e sovrapposti per creare la base dei fagottini: quattro o cinque dischi per ciascun fagottino andranno benissimo.

3 Su ogni base di fagottino sistematate le mele tagliate a tocchetti, i pinoli e l'uvetta; spolverate con una buona dose di cannella e un cucchiaino raso di zucchero e chiudete i fagottini come fossero mini-strudel. Spolverizzate con la cannella e infornate in forno già caldo a 180 °C per circa 15 minuti.

L'IDEA FURBA sostituire la classica pasta sfoglia con la pasta fillo riduce molto i grassi e le calorie, potete quindi farlo anche in molte altre ricette solitamente con la base di pasta sfoglia. Le mele, i pinoli e la cannella danno un buon sapore dolce, lo zucchero si può anche eliminare del tutto!

dolci



Panini alle noci

250 g di farina integrale, 100 g di noci sgusciate, ½ bustina di lievito secco, 100 ml di acqua tiepida, 5 g di burro, 1 cucchiaino raso di zucchero, sale.

1 Sciogliete il lievito in un po' di acqua tiepida insieme al cucchiaino di zucchero; unitelo alla farina aggiungendo anche il burro fuso e un pizzico di sale, impastate bene incorporando anche l'acqua rimasta fino a ottenere una palla morbida.

2 Lasciatela lievitare a lungo in una ciotola coperta con un canovaccio finché non è raddoppiata di volume.

3 Aggiungete le noci spezzettate e impastate di nuovo brevemente. Formate delle palline e sistematele in una teglia o sulla placca del forno ricoperta di carta da forno. Fate di nuovo lievitare per un'ora circa.

4 Cuocete in forno ventilato già caldo a 200 °C per circa 20 minuti, fino a che i panini saranno ben dorati.

IL CONSIGLIO i panini alle noci sono energetici ma poco grassi, vanno benissimo a colazione. Potete accompagnarli con un bicchiere di latte o uno yogurt e un frutto fresco, per esempio un kiwi o una mela.

dolci



Crema di ricotta in coppa

250 g di ricotta, 4 pere medie, 2 cucchiaini di zucchero o 10 g di stevia in polvere, 3 cucchiaini di latte, succo di limone, cannella, qualche scaglia di cioccolato extrafondente.

1 Sbucciate le pere, togliete il torsolo e tagliatele a piccoli cubetti. Cuocetele per 5 minuti in una casseruola con un cucchiaino di succo di limone e un po' d'acqua. Raffreddatele e mettetele sul fondo di 4 coppette di vetro.

2 Preparate la crema di ricotta mescolando il formaggio a un paio di cucchiaini del liquido di cottura della pera.

3 Aggiungeteci lo zucchero, il latte e una spolverata di cannella: la crema deve essere liscia, spumosa e omogenea.

4 Versatela sulle pere e guarnite con la cannella in polvere e con qualche scaglia di cioccolato extrafondente.

L'IDEA FURBA
un dolce in crema sembra più
zuccherino anche se di zucchero
ce n'è poco, inoltre la pera è
perfetta per un dessert goloso
senza troppi sensi di colpa.

Yogurt con frutta e avena

300 g di yogurt greco, 2 mele, 1 pera, 1 cucchiaio di uvetta, 40 g di pinoli, 40 g di noci, 40 g di nocciole, 100 g di fiocchi d'avena, succo di 1 limone piccolo (facoltativo: un cucchiaio di zucchero o 5 g di stevia in polvere).

1 Sbucciate e tagliate a cubetti le mele e la pera, ammolate l'uvetta per qualche minuto in un bicchiere d'acqua.

2 Trasferite la frutta a pezzetti in una ciotola con il succo di limone, mescolate bene e lasciate insaporire per circa mezz'ora; se proprio non riuscite a farne a meno (ma la frutta è dolce di per sé!) potete aggiungere un cucchiaio di zucchero o 5 grammi di stevia alla macedonia.

3 Tritate pinoli, noci e nocciole nel mixer da cucina e mescolate la frutta secca ai fiocchi d'avena; potete anche optare per un muesli, in tal caso però fate attenzione che sia il più possibile al naturale, senza aggiunta di zucchero.

4 Sistemate in una coppetta uno strato di frutta fresca, coprite con il mix di avena e frutta secca e aggiungete lo yogurt; se volete, decorate con qualche cubetto di frutta o con una spolverata di frutta secca tritata.

5 L'importante è aggiungere lo yogurt subito prima di mangiarlo, per mantenere croccante l'avena.

IL CONSIGLIO le coppette sono ottime per un dessert leggero e gustoso ma sono perfette anche per la colazione, perché contengono tutto quello di cui abbiamo bisogno al mattino e mantengono sazi fino all'ora di pranzo.

Crêpes

gonfie alla frutta

4 uova, 2 pere mature, 2 cucchiaini di zucchero, cacao amaro in polvere, olio.

1 Separate i tuorli dagli albumi e mescolate i rossi con lo zucchero. Sbucciate e tagliate a cubetti molto piccoli le pere, unitele circa la metà all'impasto di uovo e zucchero. Montate a neve le chiare d'uovo e incorporate delicatamente al resto.

2 Ungete con un goccio d'olio quattro pirofile individuali e versate in ciascuna il composto di uova e frutta. Cuocete in forno già caldo a 200 °C per circa 10-12 minuti.

3 Distribuite sulla superficie i cubetti di pera rimasti e spolverizzate con il cacao amaro in polvere.

L'IDEA IN PIÙ potete sostituire la pera con qualsiasi altro tipo di frutta, purché sia morbida: in estate, per esempio, vanno benissimo albicocche o pesche. Sono ottimi anche i frutti di bosco. Se volete preparare le crêpes per più persone, potete raddoppiare le dosi iniziali.

dolci



Mele al forno croccanti

4 mele, 60 g di pistacchi, 40 g di mandorle, 40 g di noci,
40 g di burro, 4 cucchiaini di zucchero, 3 cucchiiai di farina integrale,
cannella.

1 Tagliate via la calotta alle mele e togliete il torsolo con uno scavino. Sistematele in una piccola pirofila singola e spolverizzatene l'interno con la cannella. Cuocetele in forno a 200 °C per circa mezz'ora, finché saranno morbide.

2 Nel frattempo tritate i pistacchi, le mandorle e le noci; fate sciogliere il burro in un padellino, unite la farina e lo zucchero e mescolate per ottenere delle "briciole" di impasto un po' rappreso.

3 Unite il mix di frutta secca e fate tostare per un minuto mescolando delicatamente.

4 Quando le mele sono pronte, riempite il buco lasciato dal torsolo e cospargetele con l'impasto friabile di frutta secca. Servite subito.

IL CONSIGLIO è un goloso dessert ma può anche essere un'ottima colazione, aggiungendo una tazza di latte (ed eventualmente un po' di fiocchi d'avena quando unite il mix di frutta secca nel padellino).

Torta di mele saporita

4 mele, 3 uova, 80 g di farina integrale, 3 cucchiaini di zucchero integrale grezzo, 30 g di fiocchi d'avena, 30 g di noci e mandorle sgusciate, 40 g di gocce di cioccolato fondente al 70%, 6 g di lievito in polvere, 4 cucchiaini d'olio, scorza di 1 limone, sale.

1 Sbattete le uova con lo zucchero, aggiungete l'olio, quindi unite gli ingredienti secchi (farina, lievito e un pizzico di sale) precedentemente mescolati in una ciotola. Aggiungete la scorza di limone grattugiata e mescolate bene.

2 Sbucciate le mele e tagliatele a fettine sottili; unitele all'impasto e versatelo in uno stampo da plum cake foderato di carta da forno.

3 Mescolate i fiocchi d'avena con noci e mandorle tritate abbastanza finemente, unite le gocce di cioccolato e cospargete il dolce con questo mix.

4 Mettete nel forno già caldo a 180 °C e cuocete per 35-40 minuti.

IL CONSIGLIO è un dolce ottimo per la colazione ma anche come dessert dopo pranzo, servendone una fettina piccola, perché l'impasto è poco in confronto alle mele. Servitelo caldo con un bicchiere di yogurt greco non zuccherato ben freddo: il contrasto fra caldo e freddo, morbido e croccante è delizioso. Per cambiare gusto, provatelo con le pere al posto delle mele.

Muesli in barretta

PER 10 BARRETTE: 200 g di fiocchi d'avena, 150 g di uvetta, 50 g di riso soffiato, 50 g di semi di lino, 50 g di semi di sesamo, 30 g di noci tritate, 30 g di mandorle tritate, 40 g di burro, 8 cucchiaini di miele.

1 Mescolate l'avena, il riso, l'uvetta, i semi e la frutta secca in una ciotola. Sciogliete il burro a bagnomaria e unitevi il miele; continuate a cuocere fino a ottenere uno sciroppo denso. Unite lo sciroppo al miscuglio di avena, riso, semi e frutta e mescolate bene.

2 Sistemate il composto in una pirofila ricoperta di carta da forno, livellandolo.

3 Infornate in forno caldo a 180 °C per circa 15 minuti. Fate raffreddare, quindi tagliate in barrette.

IL CONSIGLIO questa barretta è molto energetica e, a causa della presenza del miele, ha un indice glicemico alto: non bisogna esagerare! A colazione unite un frutto fresco, per esempio un kiwi, e uno yogurt da bere. Può essere una versione casalinga delle barrette sostitutive del pranzo: è un mix super-energetico ma è bene mangiare prima una buona insalata mista leggera, di sole verdure.

dolci



Tartufini ai pistacchi

200 g di cioccolato fondente al 70% minimo, 180 g di pistacchi sgusciati e spellati, 100 ml di panna, 20 g di burro.

1 Tritate bene il cioccolato. Versate la panna in una casseruola, unite il burro e fatelo sciogliere; portate a ebollizione e togliete dal fuoco, aggiungendo subito il cioccolato tritato. Mescolate per fonderlo e amalgamarlo alla perfezione (se necessario usate il frullatore).

2 Mettete in frigo a raffreddare, mescolando la crema di tanto in tanto; dopo un'ora dovrebbe essersi addensata a sufficienza, toglietela dal frigo e con un cucchiaino formate tante palline.

3 Sistematele in un vassoio foderato con carta da forno e rimettetele in frigo a raffreddare almeno mezz'ora.

4 Passatele quindi nei pistacchi tritati, per ricoprirle completamente.

L'IDEA IN PIÙ potete ricoprire i tartufini con ciò che preferite, dalle mandorle tritate alle nocciole, fino al semplice cacao amaro in polvere.

dolci



Gelée al limone

400 ml di succo di limone, 50 g di stevia in polvere, 25 g di gelatina in fogli, 2 limoni.

1 Mettete i fogli di gelatina in ammollo in acqua fredda per una decina di minuti.

2 Nel frattempo, lavate i limoni e ricavate le scorzette da uno, tagliando l'altro a fettine sottili.

3 Sciogliete la stevia in 200 ml di acqua, riscaldatela leggermente e unite i fogli di gelatina strizzati, mescolando per farli sciogliere; quindi aggiungete il succo di limone e le scorze.

4 Versate il composto in uno stampo, livellando bene per ottenere uno spessore di un paio di centimetri. Mettete in frigo a solidificare (serviranno almeno un paio d'ore).

5 Prima di servire, tagliate a quadrotti la gelatina e sistemate su ciascuno una fettina di limone.

L'IDEA IN PIÙ la gelée si può preparare anche con altra frutta: provate con i frutti di bosco, le fragole, le pesche o il melone, frullando la polpa dei frutti e sostituendola al succo di limone. Volete stupire? Fatela diventare un antipasto togliendo la stevia e usando polpa di pomodoro. È il dessert ideale per un pranzo estivo ma è così leggero che ci si può togliere lo sfizio anche alla sera.

Crema cotta alla frutta

3 uova e 1 tuorlo, 40 g di amido di mais, 2 arance, 2 lime,
4 mandarini, 40 g di mandorle, 20 g di stevia in polvere, menta.

1 Mescolate le uova, il tuorlo, l'amido di mais e la stevia fino a formare una crema liscia e omogenea. Aggiungete la scorza grattugiata di un'arancia e di un lime e il succo dell'arancia, del lime e di due mandarini.

2 Sistemate la crema in 4 bicchieri di vetro temperato o in cocotte resistenti al calore e copriteli con la carta stagnola. Cuoceteli a bagnomaria per circa mezz'ora. Raffreddate e mettete in frigorifero.

3 Preparate una macedonia di agrumi con l'arancia, il lime e i due mandarini rimasti, pelandoli al vivo e tagliando gli spicchi a pezzetti.

4 Unite un po' di menta tagliuzzata e le mandorle, a lamelle o tritate. Sistemate la macedonia in bicchierini e servite.

L'IDEA IN PIÙ non amate il sapore aspro degli agrumi? Preparate la crema con altra frutta succosa, per esempio con le fragole o i frutti di bosco: anziché aggiungere alla crema di uovo il succo, frullate i frutti e riduceteli in purea.

Meringata di frutta

2 mele, 2 pere, 2 kiwi, 1 arancia, 2 fette di pane integrale, 2 albumi, 15 g di stevia in polvere, 1 bicchiere di vino da dessert, 1 baccello di vaniglia, sale.

1 Sbucciate mele, pere e kiwi e tagliateli a dadini in una casseruola; unite l'arancia a fettine, il baccello di vaniglia tagliato nel senso della lunghezza, un bicchiere d'acqua e un bicchiere di vino (del moscato va benissimo). Coprite e cuocete a fuoco basso per un quarto d'ora, mescolando. Eliminate il baccello di vaniglia, aumentate il fuoco e fate asciugare la composta di frutta.

2 Tostate il pane e tagliatelo a cubetti, quindi uniteli alla frutta cotta e mescolate per farli insaporire.

3 Montate gli albumi a neve fermissima con un pizzico di sale e la stevia in polvere; versate la composta di frutta in una pirofila, ricoprite con la meringa e cuocete per 5 minuti in forno caldo a 250 °C. Servite subito.

L'IDEA IN PIÙ arricchitela della frutta che preferite: se volete concedervi un peccato di gola, unite 3 fichi e qualche acino d'uva.

dolci



Mini strudel

pere e cioccolato

PER 6 MINI STRUDEL

per la pasta: 250 g di farina integrale, 1 uovo, 3 cucchiaini d'olio;
per il ripieno: 6 pere mature, 80 g di cioccolato fondente al 70%,
80 g di pinoli, 4 cucchiaini di zucchero o 40 g di stevia in polvere,
cannella.

1 Preparate la pasta: mettete la farina su una spianatoia e fate un buco al centro, aggiungete l'uovo, l'olio e ½ bicchiere d'acqua. Impastate fino a formare una palla, coprite con un panno e fate riposare per mezz'ora.

2 Nel frattempo sbucciate le pere e tagliatele a fettine, tritate il cioccolato.

3 Stendete la pasta sottile e ritagliate 6 strisce rettangolari. Su ciascuna sistemate un po' di fettine di pera e suddividete cioccolato e pinoli; spolverizzate con la cannella e con lo zucchero o la stevia.

4 Chiudete facendo aderire bene i bordi dappertutto, sopra e ai lati. Spolverizzate la superficie con la cannella. Cuocete in forno caldo a 180 °C per circa 20-25 minuti. Servite tiepidi.

IL CONSIGLIO per un dessert goloso servite i mini strudel accompagnandoli con un cucchiaino di yogurt greco magro freddo di frigorifero. È comunque un dessert ricco, state leggeri su tutto il resto; altrimenti, servitelo per colazione. È ricco di frutta ed energetico, potete riscaldarlo leggermente o mangiarlo anche freddo insieme a uno yogurt o al latte per una buona dose di proteine e grassi.

dolci



Semolino al cioccolato

600 ml di latte, 100 g di semolino, 200 g di ricotta, 3 uova, 70 g di cioccolato fondente, 50 g di mandorle o pinoli, 50 g di burro, 30 g di stevia in polvere, 1 baccello di vaniglia, 1 limone.

1 Portate a ebollizione mezzo litro di latte con qualche scorzetta di limone e il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza, così che si aromatizzi. Quindi filtrate e versate nel latte il semolino; cuocete per 7-8 minuti mescolando e aggiungendo da ultimo la stevia.

2 Togliete dal fuoco il semolino e incorporate 30 grammi di burro, quindi la ricotta e le mandorle o i pinoli frullati. Incorporate anche le uova sbattute e trasferite in uno stampo a cerniera.

3 Cuocete in forno caldo a 170 °C per 45 minuti, quindi sformate il dolce e fatelo raffreddare.

4 Preparate una crema al cioccolato facendo bollire 100 ml di latte con 20 grammi di burro e 70 grammi di cioccolato tritato; fatelo sciogliere a fuoco basso.

5 Versate la crema sulla torta di semolino livellando con una spatola. Guarnite con un po' di mandorle a lamelle o pinoli.

IL CONSIGLIO nel formato grande può essere una buona torta di compleanno; se lo preferite, potete prepararla anche in versione individuale usando piccoli stampini tondi (anche se non sono a cerniera va bene lo stesso, meglio trovare quelli di una dimensione sufficientemente mignon!) da cuocere però 25-30 minuti.

Torta con frutta secca

150 g di farina integrale, 60 g di mandorle a lamelle, 60 g di nocciole, 60 g di noci, 50 g di prugne secche denocciolate, 30 g di uvetta, 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di zucchero, 1 bustina di tè verde, 1 bustina di lievito, cannella.

1 Preparate una tazza di tè verde, lasciatelo intiepidire e mettetevi in ammollo uvetta e prugne per circa un'ora. Scolate e tenete da parte, separati, tè e frutta.

2 Unite zucchero e lievito alla farina, aggiungete il tè e mescolate bene, lasciando riposare per un paio d'ore.

3 Unite quindi tutta la frutta, spolverizzate con la cannella e incorporate 2 cucchiaini d'olio; mescolate di nuovo e fate riposare per mezz'ora.

4 Sistemate l'impasto in una teglia ricoperta di carta da forno e cuocete, in forno già caldo, a 180 °C per 30 minuti. Fate freddare e tagliate a pezzi il dolce.

L'IDEA IN PIÙ potete aggiungere anche qualche fico secco, se volete un dolce ancor più goloso: in tal caso, fate più attenzione alle porzioni, che già in partenza devono essere ridotte, trattandosi di un dolce super-ricco.

Per saperne di più

Qui di seguito potete trovare indicazioni di lavori scientifici, monografie e link dove è possibile avere informazioni per approfondire gli argomenti trattati.

- Annali AMD. Monografie e volumi in cui trovare tutte le informazioni aggiornate sulla gestione del diabete nel nostro Paese, compresi focus su categorie specifiche come donne o anziani; sono scaricabili dal sito dell'Associazione Medici Diabetologi.
- *Il diabete in Italia*, Bononia University Press 2016. Volume che fa il punto su tutti gli aspetti della malattia calati nella realtà del nostro Paese. Può essere scaricato dal sito della Società Italiana di Diabetologia.
- www.epicentro.iss.it per informazioni sulla prevalenza e l'incidenza del diabete nel nostro Paese e per approfondire gli aspetti fondamentali della malattia.
- <https://aemmedi.it> sito dell'Associazione Medici Diabetologi ricco di notizie aggiornate e di moltissime informazioni utili per la prevenzione e la cura del diabete.
- www.siditalia.it sito della Società Italiana di Diabetologia dove trovare numerose informazioni sul diabete, i centri per la cura e le ultime novità della ricerca scientifica.
- www.diabeteitalia.it sito che riunisce associazioni e società scientifiche che si occupano di diabete a vario titolo, dove trovare informazioni sulla gestione della malattia, le normative e le iniziative nel nostro Paese.
- www.fand.it sito dell'Associazione Italiana Diabetici che riunisce le associazioni di pazienti sparse sul territorio, utile per conoscere iniziative, normative e documenti.
- www.sinu.it sito della Società Italiana di Nutrizione Umana con tanti approfondimenti sulla nutrizione in generale dove trovare i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti) aggiornati, utili per destreggiarsi nella composizione dei menù settimanali.
- www.alimentinutrizione.it sito del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione dove, nella sezione banche dati, si trovano le utilissime tabelle di composizione degli alimenti da cui ricavare informazioni per scegliere i cibi giusti e comporre i propri pasti.

- www.sapermangiare.mobi sito dedicato all'informazione nutrizionale del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione dove trovare le linee guida per un'alimentazione sana e valutare le proprie abitudini attraverso test sulla dieta e lo stile di vita.
- www.eufic.org/it sito dell'European Food Information Council (anche in italiano) per sapere tutto ciò che serve per un'alimentazione sana.
- www.efsa.europa.eu/it sito dell'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, ricchissimo di informazioni corrette e aggiornate in materia di sicurezza dei cibi (ad esempio gli edulcoranti).
- www.diabetes.org sito dell'American Diabetes Association (in inglese) molto approfondito su innumerevoli aspetti della malattia e delle cure, con ampio spazio dedicato alle ricette e al fitness.
- www.nuthealth.org sito di The International Tree Nut Council Nutrition Research & Education Foundation (in inglese) in cui trovare abbondanti informazioni su ogni tipo di frutta secca.

Indice delle ricette

B

Barchette di zucchine	148
Bis di involtini di robiola	142
Brasato con olive e mandorle	184
Budini di broccoli	146

C

Coniglio al finocchietto	193
Couscous alla mediterranea	208
Crema cotta alla frutta	245
Crema di ricotta in coppa	234
Crêpes gonfie alla frutta	236

D

Dadolata di salmone	194
---------------------	-----

F

Fagottini di mele in pasta fillo	230
Farfalle speck e noci	214
Filetti di pesce al cartoccio	172
Finocchi e carote gratinati	144

G

Gazpacho piccante	134
Gelée al limone	244
Gratin di pane e porri	154

H

Hummus di ceci	137
----------------	-----

I

Insalata di arance e finocchi	152
-------------------------------	-----

Insalata di ceci e cozze	168
Insalata di lenticchie	149
Insalata di manzo e mais	189
Insalata di pere con caprino	156
Insalata di pollo	174
Insalata di riso integrale	160
Insalata spinaci e lenticchie	166
Insalatona tricolore	143
Involntini di pollo	173
Involntini di verza	158

L

Lasagne ai broccoli	222
Linguine alla carbonara veg	206

M

Mele al forno croccanti	238
Meringata di frutta	246
Merluzzo alla mediterranea	186
Merluzzo in crosta	188
Minestra d'orzo invernale	202
Mini crumble di zucchine	138
Mini strudel pere e cioccolato	248
Muesli in barretta	240

P

Panini alle noci	232
Pappardelle al pesce spada	199
Pappardelle alla scarola	219
Parmigiana bianca	132
Pasta ceci e calamari	228

Pasticcio alla greca	216	Straccetti di manzo saporiti	183
Pasticcio alle verdure	213	Stracciatella ai carciofi	229
Pasticcio ricco di patate	167	T	
Patate e carciofi al tegame	140	Tacchino allo zafferano	170
Penne alla Norma	210	Tacchino paprica e yogurt	179
Pennette stuzzicanti	218	Tacchino tonnato allo yogurt	176
Pollo al curry con le mele	178	Tagliatelle spinaci e salmone	226
Pollo arrotondato	192	Tartellette agli spinaci	150
Pomodori ripieni di riso	204	Tartufini ai pistacchi	242
Q		Torta con frutta secca	251
Quinoa caprese	155	Torta di mele saporita	239
R		Tortini di patate e acciughe	190
Ratatouille di pasta	220	Tortini zucchini e mandorle	161
Risotto giallo ai finocchi	200	U	
Rollè di maiale alla verza	198	Uova in cocotte	196
Rotolo di vitello ai carciofi	180	Y	
S		Yogurt con frutta e avena	235
Salmone ai porri	182	Z	
Semolino al cioccolato	250	Zucchini alle mandorle	136
Sformatini di asparagi	164	Zuppa di cannellini	162
Spaghetti di soia ai gamberi	224	Zuppa di cipolle	212
Spaghettoni ai pomodorini	207		

Referenze iconografiche

Disegni

Archivio Giunti/Elisabetta Stoinich

Tutte le foto appartengono a Archivio Giunti/Manuela Vanni, a eccezione di:

Lorenzo Mennonna pp.84, 86;

123RF: ©kasto p. 23; ©irkiev p. 38; ©Oleksandra Naumenko p. 81;

Shutterstock: ©Evgeny Karandaev p. 20; Viktory Panchenko p. 31;

© Lukas Gojda p. 71; ©Robyn Mackenzie p. 84 (pecan); ©baibaz p. 84 (macadamia);

© Ray Yeardley p. 84 (noci del Brasile); ©Hong Vo p. 84 (arachidi);

© kps123 p. 86 (chia); ©Ljupco Smokovski p. 124.

*L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze
per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.*