

Diabete tipo 2 – In tavola durante le feste di Natale: consigli e ricette

A cura del dr. Danilo Cariolo, Biologo Nutrizionista, Milano**

Mangiare sano si può anche durante le feste, anche quest'anno, nonostante le molte restrizioni possano far vivere il cibo come l'unica (illusoria!) "scappatoia". E' un comportamento che dovrebbero seguire tutti ma in particolare i soggetti affetti da diabete di tipo 2, ancora di più se in eccesso di peso.

La "filosofia" di fondo è la stessa di tutti gli altri giorni: aumentare il consumo di **cereali integrali, legumi e ortaggi**; ridurre il consumo di **zucchero, sale, grassi di origine animale**; ridurre le **porzioni abbondanti**. Le parole chiave? Equilibrio e buon senso. Per fare questo è sufficiente sostituire alcuni alimenti e ingredienti di uso comune. Facciamo alcuni esempi:

- Scegliere o utilizzare **farina di tipo 2**, quella integrale, invece di quella 0 e 00 o le farine di legumi, come quella di ceci, e la farina di mandorle.
- Sostituire il burro con **olio extravergine d'oliva, polpa d'avocado** (soprattutto nei dolci), **crema di sesamo** (soprattutto nelle ricette salate), **crema di mandorle**, di **nocciole, anacardi** (preparata semplicemente frullando la frutta secca con un robot da cucina sufficientemente potente).
- Abituarsi ad un gusto meno dolce, riducendo il consumo di **zuccheri** (come **saccarosio** e **fruttosio**) e/o **dolcificanti naturali** o **dolcificanti artificiali** e l'utilizzo di **bevande zuccherate** e **dolci**.
- Preferire quei preparati con poco zucchero e il cui sapore dolce deriva da frutta essiccata come **albicocche secche, uva sultanina**, ecc.

Altri 10 Consigli utili per le Feste di Natale e Nuovo Anno

- **Da bandire il digiuno nei giorni precedenti**
Il **digiuno** forzato non fa che amplificare attacchi di **fame emotiva** e rende sicuramente più **affamati e ingordi** al momento di andare a tavola durante le Feste. Più si è affamati e più si mangia, anzi si ingurgita velocemente cibo senza gustarlo. Il **digiuno** altera anche l'assetto ormonale che si carica di aspettative che non vengono poi soddisfatte. Meglio quindi optare per **pasti leggeri** nei giorni precedenti le Feste, con **piccole porzioni**, senza mai esagerare.
- **La spesa? Farla lontano dai pasti!**
Sarebbe bene evitare di farla quando si è affamati o troppo vicino ai pasti. Meglio sarebbe andarci già sazi, magari come passeggiata dopo il pasto (tra l'altro è un orario meno frequentato!). In questo modo si tende a comprare di meno e si evita di sgranocchiare qualcosa ancor prima di avere iniziato a fare la spesa! **Comprare solo l'essenziale** è sempre la scelta migliore.
- **Masticare lentamente**
In questo modo **il cibo si gusta di più** e si eviteranno eventuali **disturbi digestivi**,

frequenti almeno in 1 italiano su 3. Tra una portata e l'altra, chiacchieriamo e godiamoci la compagnia, quest'anno in particolare il calore umano e il piacere di stare insieme per chi può sarà il miglior cibo per riscaldare il cuore. Approfittate dell'occasione per gustarvi la qualità dei rapporti con le persone care che vi circondano ma anche con quelle a distanza, grazie alla tecnologia che ci viene in aiuto di questi tempi.

- **Anche le porzioni contano**

Piuttosto che rinunciare, riduciamo le porzioni, non abbuffiamoci con quantità esagerate che sarà poi difficile smaltire. Assaggiamo tutto ma con **piccole porzioni** e scegliamo un alimento alla volta. I dolci farciti sarebbe meglio evitarli del tutto ma se proprio non si può farne a meno, una piccola fetta di pandoro o di panettone, non di entrambi, però!! → **Anche le porzioni contano per mangiare in modo sano ed equilibrato**)

Il discorso delle porzioni vale anche per le **bevande**: moderazione e buon senso, scegliendo bevande di buona qualità!

- **Attenzione a zuccheri, grassi e condimenti**

Godersi la tavola delle feste è più che lecito e concesso a tutti ma sempre in piccole quantità e con buon senso, stando più leggeri nei giorni precedenti e senza eccedere nei giorni di maggiore convivialità. **Grassi, zuccheri** rallentano la digestione; **salse e intingoli** sono spesso ricchi della cosiddette “**calorie nascoste**”. Ove è possibile, l'**olio extra vergine di oliva** è la scelta da preferire. Non vorrete ritrovarvi con la sensazione di un “**cinghiale sullo stomaco**”, vero? Quindi, godiamoci anche i piatti della tradizione o quelli che ci piacciono di più e non si mangiano tutti i giorni ma sempre con buon senso e in piccole porzioni. Va benissimo assaggiare – per l'occasione di festa – tante cose diverse, ma poco di tutto!

- **Pensare in anticipo che cosa preparare è sempre una buona idea**

Quest'anno la **tavola di Natale** sarà per cause di forza maggiore più discreta, almeno come numero di commensali. Sapere con anticipo che cosa preparare o che cosa verrà preparato farà stare tutti più tranquilli e consentirà a tutti i partecipanti di organizzarsi nei giorni precedenti, mangiando più leggero del solito, o con più verdure e proteine o facendo più attività fisica del solito, sempre evitando il digiuno! Anche chi prepara non dovrebbe abbondare nelle porzioni ma **cucinare il giusto, senza strafare**. L'eccesso non è coerente con i tempi che stiamo vivendo.

- **Non pilucchiamo mentre prepariamo e ... neanche durante il giorno**

Impariamo dai grandi chef che non assaggiano. Quando prepariamo il **pranzo di Natale** o del **Nuovo Anno** evitiamo di sgranocchiare e comunque di mangiucchiare tutto il giorno. È importante **mantenere la regolarità dei vari pasti** (il nostro organismo e soprattutto il nostro sistema digerente è un grande abitudinario, gli piacciono gli orari svizzeri!) con una scelta qualitativa diversa dagli altri giorni dell'anno.

- **Benedetti avanzi**

Quando ci serviamo, prendiamo sempre una piccola porzione. Non dobbiamo per forza pulire il piatto di portata come se non ci fosse un domani! Anzi, **spartirsi poi gli avanzi** con le persone più care sarà come portarsi a casa un pezzetto dei bei momenti passati insieme. Oppure si possono – meglio subito – **congelare**, per consumarli più avanti, ed evitare di

continuare a smangiucchiare durante la giornata! Anche le scatole di cioccolatini, le calze per la Befana piene di caramelle, torroni o simili meglio distribuirli tra tutti, portarli alla chiesa, non lasciarseli a tiro in casa, perché “uno tira l’altro” è una cattiva abitudine, se protratta nel tempo è difficile da smaltire.

- **L’attività fisica va di pari passo con l’alimentazione sana, anzi agiscono in sinergia**
“Mangiare meno e mangiare ‘bene’ allunga la vita soprattutto quando associato a una regolare attività fisica. Sfruttiamo questo periodo per molti di vacanza come un’opportunità anche in questo senso. **L’attività fisica nutre il cervello**; è un ‘farmaco’ naturale potentissimo per **migliorare la sensibilità all’insulina**, perché con l’attività fisica si riduce il grasso viscerale e aumentano numero e attività dei mitocondri nel sistema muscolo-scheletrico. Ne ha parlato di recente Il prof. Luigi Fontana, uno dei massimi esperti mondiali di strategie anti-aging, al 28° Congresso Nazionale della Società Italiana di Diabetologia, SID (→ [Mangiare sano e fare sport agiscono in sinergia e allungano la vita](#)).
- **Dedichiamo del tempo a noi stessi**
Le Feste non sono fatte solo per mangiare. Va bene il riposo ma pensiamo piuttosto a un “**relax attivo**”, molto più salutare. Dedichiamo ogni giorno un momento a noi stessi e a ciò che ci piace fare. **Concediamoci una coccola che ci faccia stare bene** (leggere un libro, un massaggio, un bel bagno con le candele, una crema per il viso, una telefonata all’amica del cuore, una puntata di una serie che da tanto si desidera vedere etc). Cerchiamo poi di mantenere questa buona abitudine anche dopo, con il nuovo anno. A proposito, Auguri!

Qualche suggerimento per le ricette delle feste

Di seguito qualche **ricetta** sfiziosa per prendere spunto. Da notare soprattutto come si riescono ad ottenere pietanze gustose senza l’uso di **farina 0** o **00**, **burro**, **latte**, **zucchero**.

RAVIOLONI DI BORRAGIN

Ingredienti

300 g di farina integrale

230 ml d’acqua

500 g di borragine mondata

Aglione q.b.

Peperoncino q.b.

3 cucchiaini d’olio extravergine d’oliva

Sale marino integrale

Semola di grano duro da usare per la spianatoia

Preparazione

- Impastate la farina in una ciotola con l’acqua nella quale è stato sciolto il sale e aggiungete l’olio; lavorate fino ad ottenere una pasta piuttosto morbida. Mettetela sulla spianatoia e formate una palla; copritela con un telo umido e lasciatela riposare in un luogo fresco per 30-40 minuti.
- Tagliate la borragine e scottatela per 5 minuti in acqua bollente. Scolatela e strizzatela leggermente, poi fatela saltare in padella per un paio di minuti con 2

cucchiaini d'olio e 2 d'acqua assieme ad uno spicchio d'aglio sbucciato e un pezzetto di peperoncino che alla fine andranno eliminati.

- Stendete in una sfoglia molto sottile metà della pasta, formando un rettangolo di 30×40 cm (lavorate su un piano infarinato con la semola). Distribuitevi sopra metà della borragine, aggiungete un filo d'olio e richiudete a libro.
- Procedete allo stesso modo con l'altra metà della sfoglia e la rimanente borragine.
- Appoggiate su una placca coperta da carta forno i 2 ravioloni ottenuti e infornateli a 220°C per 12 minuti.

NB – Il ripieno può essere variato a piacere e seconda della stagione.

FARINATA DI CECI O CECIN



(NB: possibile usarla anche come sostituto del pane)

Ingredienti

260 g di farina di ceci

500 ml d'acqua

Olio extravergine d'oliva

Sale marino integrale

Preparazione

- In una ciotola mescolate bene la farina di ceci con l'acqua.
- Aggiungete un pizzico di sale e lasciate riposare per tutta la notte.
- La mattina successiva spennellate con un poco d'olio la teglia oppure foderatela di carta da forno.
- Versate la pastella e mettete in forno preriscaldato a 180° per 30-35 minuti, o comunque finché diventa croccante in superficie.

PESCE AL CURR



Ingredienti

1 kg di pesce azzurro (sardine, alici, sgombri e aguglie) oppure altro pesce a piacere

3 cipolle

2 peperoncini

3 spicchi d'aglio

2 cucchiaini di aceto di vino

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Mezzo cucchiaino di cardamomo

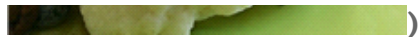
Mezzo cucchiaino di cumino

Sale rosa dell'Himalaya

Preparazione

- Preriscaldare il forno a 200°C.
- Mettete il pesce in una teglia con le cipolle e l'olio.
- Fate cuocere per circa 15 minuti. Frullate gli ingredienti restanti, poi aggiungeteli al pesce. Fate cuocere in forno a teglia coperta per altri 30 minuti e servite.

INSALATA DI RINFORZO (piatto tipico del cenone di capodanno)



Ingredienti

1 cavolfiore di medie dimensioni

200 g di cipolline, cetriolini, fagiolini, carotine e sedano sott'aceto

8 acciughe salate

50 g di olive nere

50 g di olive verdi

1 cucchiaio di capperi sott'aceto

3 cucchiari di aceto di vino bianco

3 cucchiari d'olio extravergine d'oliva

Sale rosa dell'Himalaya

Preparazione

- Lessate il cavolfiore in acqua salata, fatelo raffreddare e mettetelo in un'insalatiera dopo averlo tagliato a pezzetti.
- Unitevi i sottaceti, le olive, i capperi, le acciughe salate a filetti, l'olio e l'aceto.
- Mescolate bene e aggiungete il sale se necessario.

NB. Questa insalata va preparata almeno 24 ore prima di servirla e conservata in frigorifero.

FONTE DELLE RICETTE

Anna Villarini – Prevenire in cucina mangiando con gusto. Ed. Sperling & Kupfer, 2014

Il consiglio in più

Ci sono diversi modi per mangiare sano e le alternative valide non mancano, l'importante è capire che alcune abitudini vanno cambiate e provare nuove ricette. Ad esempio un ricetta veloce per preparare dei cioccolatini è quella di far cuocere del miglio nel succo di mela con un pizzico di sale, farne delle palline e poi rotolarle nel **cacao amaro**.

“Le informazioni contenute nell’articolo sono di carattere divulgativo e conoscitivo e non costituiscono consulenza medica e/o nutrizionale. La dieta personale di un soggetto deve essere impostata secondo le proprie condizioni di salute, metaboliche e il proprio stile di vita da un professionista autorizzato e dopo una diretta visita.

Il dr. Danilo Cariolo e il sito www.diabete.com non sono in alcun modo responsabili dell’uso personale delle informazioni contenute.”

**** Il Dr. Danilo Cariolo** ha conseguito la **Laurea in Scienze Biologiche** presso l'Università degli Studi di Parma. Ha frequentato per due anni il Dottorato in Biologia Cellulare e Molecolare dell'Università dell'Insubria. Iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi. Il Dott. Cariolo ha arricchito la propria formazione frequentando corsi di aggiornamento professionale rientranti nella formazione continua in medicina (ECM) nell'ambito della nutrizione e alimentazione umana.

Ha condotto attività di ricerca, prima presso il dipartimento di Biochimica e Biologia Molecolare dell'Università degli Studi di Parma e, in seguito, presso la Fondazione Centro San Raffaele del Monte Tabor (Ospedale San Raffaele Milano). È stato docente presso Accademia Avvenire srl.

Ha collaborato e collabora come consulente nutrizionista in numerosi progetti di rilevanza nazionale e per alcuni portali web quali, ad esempio, www.diabete.com.

Ha realizzato progetti e corsi per scuole e centri medici mirati all'educazione alimentare.
Partecipa sistematicamente a Congressi Nazionali ed eventi inerenti la disciplina di sua competenza.

Tratto da Diabete.com