

Anno 18  
Maggio 2018

POSTE ITALIANE Spa  
Spedizione in abbonamento postale  
D.L. 353/200 (conv. in L.27/02/2004)  
art. 1, comma 2, NE/UD

Tariffa associazioni  
Senza Fini di Lucro  
ex Tabella C

Autorizzazione Tribunale di Udine  
N. 6/2001 DEL 14/02/2001

LEGA FRIULANA  
PER IL CUORE



ORGANO UFFICIALE



# IL BATTITO

Supplemento n. 1/2

## Il diabetico e la frutta

Il diabete è una patologia in continuo aumento ed il suo corretto trattamento, sia con il rispetto di alcune regole di stile di vita (in particolare alimentazione ed attività fisica) sia con i farmaci, è di fondamentale importanza per la **PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI**, cui spesso il diabete si associa. Nell'ambito della terapia dietetica del diabete, la scelta degli alimenti è di grande aiuto! Una corretta assunzione della frutta (assieme alle verdure), sia per la qualità che per la quantità, offre interessanti opportunità di abbinare la gestione del diabete con la Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari.



# IL DIABETICO E LA FRUTTA

Claudio Noacco, Diabetologo\* Duilio Tuniz, Cardiologo\*  
\*Poliambulatorio Città della Salute, Martignacco (Udine)



La prevenzione delle malattie cardiovascolari, per essere efficace, deve basarsi su

una strategia globale fondata sul livello di conoscenza e sull'importanza dei differenti fattori di rischio.

Lo Studio INTERHEART (Lancet, 2004) ha dimostrato che oltre il 75% dei casi di infarto miocardico è attribuibile a fattori di rischio facilmente misurabili e prevenibili.

Hanno un effetto negativo: abitudine al fumo, ipertensione arteriosa, diabete, obesità addominale, fattori psicosociali, lipidi (in particolare livelli elevati di colesterolo LDL "cattivo").

Svolgono invece un effetto protettivo: attività fisica, consumo di frutta e verdura e moderato consumo di alcool. Fumo e lipidi sono i fattori che spiegano la quota maggiore; in particolare, il fumo è al primo posto: anche solo 5 sigarette al giorno aumentano il rischio di infarto. I risultati di uno Studio presentato al Congresso della Società europea di Cardiologia del 2014, a Barcellona, conferma che il consumo quotidiano di frutta fresca riduce drasticamente il rischio cardiovascolare: -27% di infarti e addirittura -40% di ictus.

Il consumo di almeno 2-3 porzioni di verdura cruda o cotta, anche sotto forma di minestrone e 3 porzioni di frutta, garantiscono la quantità giornaliera raccomandata di vitamine e antiossidanti, sali minerali e fibre. Sono da preferire i prodotti di stagione a filiera corta, a scelta tra le tipologie più colorate di frutta e ortaggi. Ogni colore corrisponde infatti a specifiche sostanze ad azione protettiva, maggiormente presenti appunto nei prodotti di stagione. Una porzione di verdure, crude o cotte, corrisponde a un piatto fondo, colmo, mentre un frutto del volume di un pugno, 150 g circa, è l'equivalente di una porzione media di frutta.

Il paziente diabetico presenta un elevato livello di rischio nei confronti delle malattie cardiovascolari, nei confronti delle quali va intrapresa precocemente una intensa prevenzione, utilizzando sia la terapia farmacologica sia l'intervento sullo stile di vita (dieta ipocalorica e povera di grassi animali, attività fisica, astensione dal fumo, ecc).

Sul versante dietetico ed in particolare sulla assunzione di frutta, il paziente si trova spesso in difficoltà, dovendo contemperare i benefici derivati dalla assunzione della stessa con i limiti sulla introduzione di zuccheri imposti dalla malattia diabetica.



Dott. Duilio Tuniz, cardiologo

La frutta contiene zuccheri (carboidrati) e alcuni frutti più di altri ma per poter conciliare iperglicemia e/o diabete di tipo 2 e consumo di frutta occorre considerare il "carico glicemico" del frutto e del pasto in cui si consuma frutta (v. tabella). Questo perché la quantità totale di carboidrati ricavati dagli alimenti assunti è spesso più importante dell'indice glicemico del singolo alimento cioè la velocità di assorbimento degli zuccheri. In altre parole possiamo dire che è la porzione a fare la differenza: la frutta più zuccherina non deve essere per forza allontanata dalla tavola ma occorre consumarne una porzione ridotta.

Alimento	glucidi per 100g di parte edibile	Alimento	glucidi per 100g di parte edibile
Carrube	49.9	Kiwi	9
Mandarini	17.6	Pere senza buccia	8.8
Kaki	16	Clementine	8.7
Melagrane	15.9	Mora di rovo	8.1
Uva	15.6	Arance	7.8
Banane	15.4	Melone d'estate	7.4
Fichi d'india	13	Albicocca	6.8
Mandaranci	12.8	Pompelmo	6.2
Fichi	11.2	Mele cotogne	6.3
Mele	10 (media delle qualità)	Pesche	5.8
Prugne	10.5	Fragole	5.3
Amarene	10.2	Cocomero	3.7
Ananas	10	Limoni	2.3
Ciliegie	9		

Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti INRAN – L. Marletta E. Carnovale, 2013

Ad esempio, riferendoci proprio alla frutta, la banana, l'anguria, il melone hanno circa lo stesso indice glicemico, piuttosto elevato e simile a quello del riso



(70) e superiore a quello della pasta (circa 60). Però il contenuto in Carboidrati della banana è 12 g per 100 g e quello dell'anguria è di 3,5 g per 100 g (la maggior parte dell'alimento è costituito da acqua).

Certo dipende dalla quantità, ma in genere una normale porzione di frutta rappresenta sempre un carico glicemico basso indipendentemente dall'indice glicemico e dal contenuto in zuccheri.

Una ulteriore considerazione andrebbe fatta sul contenuto in zuccheri dei vari frutti che si riflette poi sul carico glicemico: alcuni frutti (banane, uva, mandarini, fichi e kaki) sono più ricchi di zuccheri semplici (glucosio e fruttosio) quindi devono essere assunti in quantità ridotte rispetto ai frutti meno zuccherini (vedi tabella). Il contenuto in zuccheri dipende anche dalla maturazione del frutto, ma la regola migliore è sempre quella di preferire la frutta di stagione, maturata al sole.

### ♥ Ma allora quali frutti posso mangiare?

Abbiamo visto che non vi sono divieti assoluti e che per il contenuto in sali minerali, vitamine e sostanze nutritive e protettive delle arterie, la frutta è unanimemente consigliata quale uno dei pilastri della dieta mediterranea, nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Riassumendo quanto detto in precedenza diremmo che semplificando si può raggruppare la frutta tutta in 3 gruppi:

#### FRUTTA DEL 1° GRUPPO:

pompelmo, fragole, mirtili, lamponi, albicocche, cocomeri, noci, pesche, nespole, limoni.

100 grammi di frutta del 1° gruppo contenenti circa 5 grammi di zucchero

Carico glicemico per porzione <10

#### FRUTTA DEL 2° GRUPPO:

pere, ciliegie, arance, mele, more, prugne, fichi d'india, kiwi.

100 g di frutta del 2° gruppo contenenti circa 10 grammi di zucchero

Carico glicemico per porzione <20

#### FRUTTA DEL 3° GRUPPO:

uva, cachi, melagrane, fichi, banane, mandarini

100 g di frutta del 3° gruppo contenenti circa 15 grammi di zucchero

Carico glicemico per porzione >20

Quindi le porzioni o quantità potranno essere maggiori per la frutta del primo gruppo e minori per quella del terzo gruppo.

Chi soffre di diabete dovrebbe consumare una porzione di frutta che contenga circa 15 g di carboidrati/zuccheri.

A quanto corrisponda in peso la porzione di frutta ottimale non è facile da determinare: dipende innanzitutto dalla quantità variabile di zuccheri semplici presenti nel frutto che a sua volta dipende dal grado di maturazione del frutto e la velocità con cui i carboidrati saranno assorbiti dipende anche dalla contemporanea assunzione di altri nutrienti e dalla presenza di fibra alimentare nel pasto. Più fibra c'è e minore è il picco glicemico raggiunto dopo la digestione.

NB: succhi di frutta e spremute, anche se non hanno zuccheri aggiunti, hanno un indice glicemico più alto del frutto consumato in maniera intera, essendo privi di fibre che rallentano l'assorbimento.

Identificare con certezza la porzione ottimale quindi non è mai semplice. Sarebbe opportuno che la persona diabetica impari a fare delle prove e a controllare le risposte glicemiche con l'automisurazione della glicemia in modo tale da identificare la porzione di frutta che è in grado di tollerare, assieme ad altri alimenti, senza avere picchi glicemici elevati.

Un utilizzo interessante della frutta a basso indice e carico glicemico è quella di costituire lo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio, sia per il senso di sazietà che può dare rispetto ad altri spuntini sia per non aumentare significativamente il carico glicemico dei pasti principali.

NB: non va trascurata l'importanza dei grassi vegetali (omega 3 - omega 6) contenuti nella frutta, in particolare nelle noci e frutta secca. Questi frutti essiccati hanno un bassissimo contenuto in zuccheri ma sono altamente calorici per la presenza degli acidi grassi e quindi il loro consumo va attentamente sorvegliato nei diabetici, in particolare se in sovrappeso (3 noci, 20g edibili, apportano circa 140 Calorie, come 500g di pesche!!!)

### ♥ E quando è preferibile consumare frutta?

Anche qui non ci sono regole fisse se non quelle generali, cioè di mantenersi nelle quantità stabilite in base al contenuto calorico della dieta e nella quantità per porzione, tenendo conto anche degli altri alimenti assunti nel pasto.

Abbiamo già visto che la frutta può essere utile come spuntino tra i pasti per il basso contenuto calorico. La frutta più energetica e di rapida metabolizzazione, avendo cura di ridurre le porzioni, può essere assunta dopo un esercizio fisico per integrare le perdite di sali ma anche prima dell'esercizio per fornire carboidrati a rapido assorbimento.

Una arancia fornisce il potassio e gli altri sali minerali che si perdono in un'ora di attività fisica e gli zuccheri di una arancia si consumano in 5 min di jogging o in 15 min di passeggiata.

Da non dimenticare che in un diabetico l'attività fisica tende a far diminuire la glicemia, quindi prima di intraprendere una attività di una certa intensità è opportuno assumere una certa quantità di carboi-



drati ad assorbimento abbastanza rapido per evitare ipoglicemie (cioè abbassamenti eccessivi della glicemia). La frutta rappresenta l'ideale per la vita di tutti i giorni.

Per il consumo ai pasti della frutta si è discusso per anni sul problema della digestione, del senso di gonfiore, della fermentazione ecc. La risposta è molto individuale e nulla vieta che si continui a mangiare frutta dopo il pasto o fuori i pasti. Se qualcuno vuole iniziare il pasto con la frutta è libero di farlo, ma non c'è differenza in termini di glicemia.

#### In conclusione:

La frutta rappresenta, assieme alle verdure, un componente essenziale della dieta mediterranea che fino ad oggi si è dimostrata la più efficace nel prevenire le malattie cardiovascolari e metaboliche. Non vi sono limitazioni particolari nel consumo di frutta da parte dei diabetici se si mantengono alcune semplici regole: il controllo del peso corporeo (anche la frutta apporta calorie!) e la ripartizione tra pasti e spuntini della quantità giornaliera di frutta prescritta.

Non esistono frutti proibiti ma tra la varia frutta è bene scegliere in base alla quantità di zuccheri per porzione e adattare la porzione al contenuto in zuccheri di quel determinato frutto. Inoltre per sfruttare appieno le qualità nutritive della frutta è opportuno scegliere sempre tra la frutta di stagione, matura, e quando possibile e sicuro mangiarla con la buccia ben pulita.

Infine non dimentichiamo i colori della frutta: ad ogni colore corrispondono specifici componenti vitaminici e antiossidanti di estrema importanza. Alternare con le stagioni la frutta ed i colori è un buon mezzo per sfruttare appieno le sue proprietà.

I colori della frutta:

Colore	Frutta e verdura	Vitamine e antiossidanti
Rosso	Anguria, fragole, arancie rosse, ciliegie, (pomodoro, barbabietole)	Licopene antocianine vit c
Giallo	Arancia, albicocca, kaki, mandarino, melone, nectarine, pesche, pompelmo, (carote, zucca, peperone)	Betacarotene, flavonoidi, luteina
Verde	Tutte le verdure a foglia verde, kiwi, uva	Clorofilla, acido folico, vitamina c
Blu-Viola	Frutti di bosco, uva nera, prugne, fichi, (melanzane)	Antocianine
Bianco	Mela, pera (cavolfiori, porro, sedano, aglio, cipolla)	Flavonoidi, selenio, allilsolfuro

## PER SAPERE QUALCOSA DI PIÙ SUL CUORE e sulle malattie cardiocircolatorie, come prevenirle, come combatterle FATEVI SOCI DELLA LEGA FRIULANA PER IL CUORE

Socio Ordinario € 15 / Socio Sostenitore € 60

C/c postale n. 18817338 intestato alla Lega Friulana per il Cuore

Cassa di Risparmio del FVG: IBAN IT35 D063 4012 3261 0000 0001 432

CrediFriuli IBAN IT46 P070 8564 1130 2621 0009 111

Banca di Manzano IBAN IT89 P086 3163 9300 0000 0005 354

#### Lega friulana per il Cuore onlus

Iscritta al n° 461 del Registro Regionale generale  
delle Organizzazioni di volontariato - Cod. fisc. 94011680306  
Sede Legale e Redazione: Via Giuseppe Foschiani, 21  
33044 Manzano (UD) - Tel. 348/3488548

visitate il sito:

[www.inlineaconilcuore.it](http://www.inlineaconilcuore.it)



Organo ufficiale della Lega per il Cuore  
Iscrizione al Tribunale di Udine n. 6 del 14.02.2001

#### Direttore

Pietro Villotta

#### Capo Redattore Responsabile

Cav. Fausto Borghi

#### Comitato di Redazione

Cav. Fausto Borghi  
Dr.ssa Maria Grazia Baldin  
Sig.ra Elisabetta Borghi  
Dr. Ugolino Livi  
Dr. Lucio Mos  
Dr.ssa Francesca Picco  
Dr. Alessandro Proclemer  
Dr. Duilio Tuniz  
Dr. Antonio Di Chiara

#### Consulente Contabile, Revisore dei conti

Dott. Edo Fedele

e-mail: [legafriulanacuore@libero.it](mailto:legafriulanacuore@libero.it)

pec: [legafriulanacuore@pec.csvfg.it](mailto:legafriulanacuore@pec.csvfg.it)

#### Impaginazione e stampa

Grafiche Manzanese - Manzano

#### Consiglio Direttivo

Fausto Borghi (Presidente)  
Alessandro Proclemer (Vice-presidente)  
Elisabetta Borghi (Segretaria)  
Alfio Cecutti  
Romano De Paoli  
Anna Rosa Fabro  
Marco Olivo (Assistente di segreteria)  
Antonietta Romano  
Duilio Tuniz

#### Comitato Tecnico Scientifico

Dr. Duilio Tuniz (Presidente)  
Dr.ssa Maria Grazia Baldin  
Dr. Antonio Di Chiara  
Dr. Ugolino Livi  
Dr. Lucio Mos  
Dr.ssa Francesca Picco  
Dr. Alessandro Proclemer  
Dr. Diego Vanuzzo  
Dr.ssa Marika Werren (Segretaria)

#### Membri onorari

Dott. Roberto Snaidero (Presidente onorario)  
Prof. Paolo M. Fioretti (Presidente onorario)