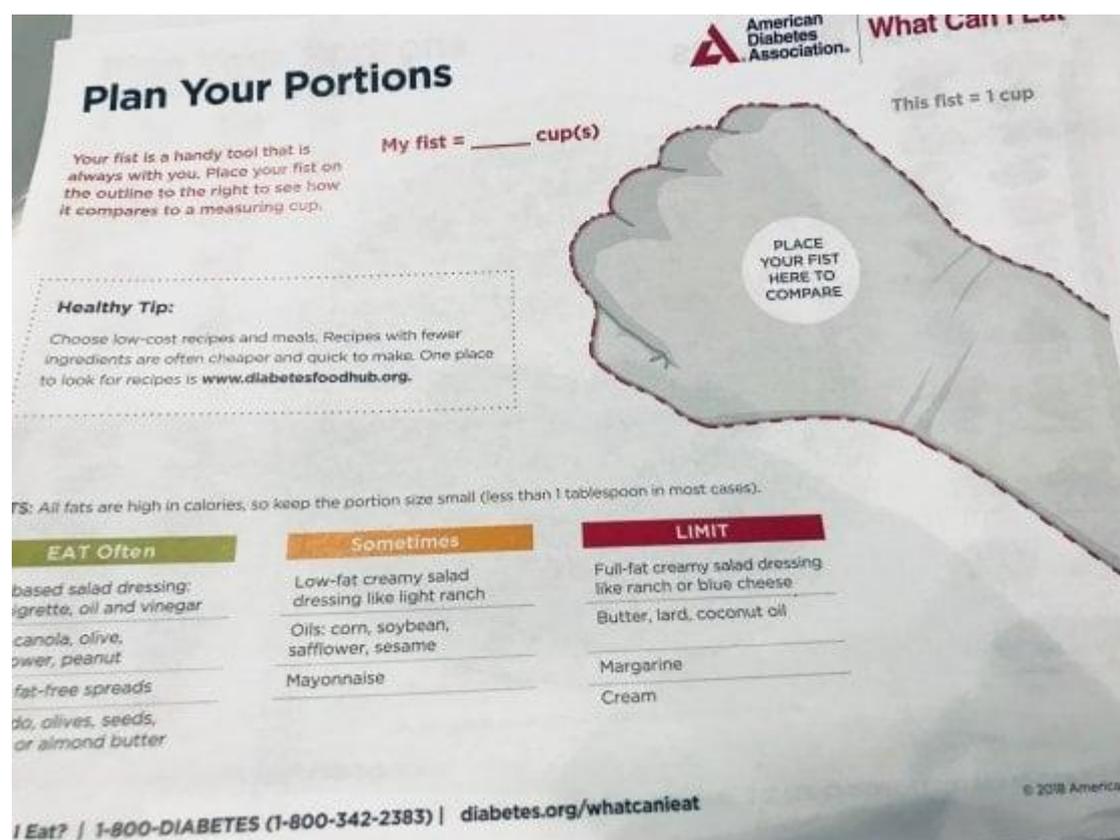


# Le ricette per i diabetici, firmate dai medici

*Impazza negli Stati Uniti la dieta mediterranea e la misurazione con le mani, inventata in Italia*

San Francisco – La dieta per volumi messa a punto una ventina d’anni fa dal nostro nutrizionista Oliviero Sculati è arrivata anche all’Ada, il settantanovesimo congresso dell’American diabetes association, il più grande al mondo con circa 15000 tra medici, scienziati, infermieri da tutto il mondo. Una dieta che prevedeva la misurazione degli alimenti partendo dalla propria mano. Esattamente quello che fa oggi l’Ada, sperando probabilmente di riportare entro più sensate misure le porzioni di un paese che ha 115 milioni di persone con diabete e prediabete.



Condividi

Ma non solo misurazioni. Un’infinità di libri di ricette – da quelle per diabetici vegetariani e vegani a quelle per gli sportivi fino alle ricette degne di un ristorante tre stelle Michelin e quelle per bambini – e un assioma di base: la dieta mediterranea è meglio. Tra misurazione con la mano e distribuzione di un piatto tipo – la metà di verdure, un quarto di proteine e uno di carboidrati – l’America si avvicina alle strategie messe a punto da tempo nei paesi del Mediterraneo. Ma con la

concretezza tipica degli americani, l'Ada non si limita a dare consigli ma indica non solo cosa mangiare ma come sostituire gli elementi di un piatto per evitare l'effetto noia.

## Il piatto e le alternative

E così, come vedete dalle fotografie, accanto al pezzo di pollo sono indicate tutte le possibili alternative proteiche: dal tofu ai gamberi, passando per il pesce, le uova, il formaggio e la carne. Verdure di ogni tipo e a volontà, tranne quelle ricche di amido, come patate, mais, legumi. E alla voce carboidrati ci sono cereali integrali, legumi, zucche invernali e frutta (per via dello zucchero). Tra i consigli quello di limitare i grassi ma di saperli scegliere bene: usare spesso l'olio vegetale, di oliva, girasole, arachide o altro, mangiare olive, avocado (che qui è di gran moda), semi, arachidi o burro di mandorla. Solo "qualche volta" condimenti cremosi a ridotto contenuto di grassi per le insalate, l'olio di mais, soia, sesamo e cartamo e ovviamente la maionese. E invece limitare panna, margarina, burro, lardo, olio di cocco, condimenti cremosi per insalate full-fat.

## Didascalico e utile

Tutto in modo molto didascalico, ma utilissimo, perché in effetti è una domanda frequentissima quella del "che cosa posso mangiare e come lo cucino". E le risposte devono essere chiare. Con ricette spiegate nei dettagli, compreso il loro contenuto di calorie, grassi, carboidrati e sale. Dalla prima colazione alle ricette mediterranee, da quelle di tendenza a quelle da preparare in pochi minuti, da quelle low carb a quelle per gli amanti della carne. Insomma su [www.diabetesfoodhub.org](http://www.diabetesfoodhub.org) c'è da sbizzarrirsi. E anche la Sid, la società italiana di diabetologia, ci sta pensando. "E' una grande idea – ammette il presidente Francesco Purrello – e credo dovremmo replicare anche noi questo esempio di concretezza. I pazienti ci chiedono sempre che cosa mangiare e come cucinare. E dei libri o delle ricette online targate Sid potrebbero aiutarli".