

Diabete e ipertensione: l'importanza degli alimenti vegetali nella dieta



Negli ultimi anni si è osservato un aumento dei casi di diabete e di ipertensione arteriosa nella popolazione. Le cause principali di questo fenomeno sono sicuramente **l'invecchiamento** della popolazione, ma, anche e soprattutto, **un'alimentazione eccessiva** in quantità e non corretta dal punto di vista nutrizionale che, insieme a un regime di vita sempre più sedentario, hanno determinato un aumento della prevalenza dell'obesità, patologia che spesso comporta un aumentato rischio proprio di diabete e ipertensione.

Per fortuna, però, un adeguato intervento nutrizionale, associato ad aumento dell'attività fisica, può pre-

venire o attenuare questi importanti fattori di rischio cardiovascolare.

Tra le misure dietetiche che vanno adottate, è fondamentale, oltre alla sempre auspicabile **riduzione dell'apporto di grassi saturi e trans**, del sale e dell'alcool, aumentare il consumo di cereali, di pesce, di legumi (sia di quelli "classici" che dei cibi a base di soia), di verdura, di frutta fresca (e anche di quella secca, ma con moderazione nelle quantità per l'alto apporto calorico che la caratterizza) e di usare come condimento gli oli ad alto contenuto in acidi grassi monoinsaturi (come l'olio extravergine di oliva) e polinsaturi (come, ad esempio, l'olio di arachidi, di mais, di soia).

Il **beneficio** sui principali fattori di ri-

schio cardiovascolare (ipercolesterolemia, diabete, ipertensione arteriosa) che deriva da questa alimentazione, che a ben ragione possiamo definire corretta e salutistica, può essere rapportato non solo al **miglior controllo della colesterolemia**, ma anche al basso indice glicemico dei carboidrati presenti nei cibi ad alto contenuto in fibre, come i cereali integrali, i legumi e con essi la soia, le verdure e la frutta fresca. Le fibre, tra l'altro, favoriscono anche il senso di sazietà e presentano un ridotto apporto calorico, per cui appaiono fondamentali nel trattamento non farmacologico non solo del diabete, ma anche dell'obesità. Si è visto, inoltre, che nel paziente iperteso, un'alimentazione mediterranea che contempli anche una certa quota di **soia**, possa ridurre i valori di pressione arteriosa di 2-5 mmHg, riduzione apparentemente minima ma che invece è in grado di abbassare di oltre il 7% il rischio di infarto e di oltre il 10% il rischio di ictus cerebrale.

Pertanto, rimpiazzare i cibi ricchi in grassi saturi e colesterolo o con alto indice glicemico e/o salati con i prodotti su citati può avere un'importante e ben documentata ricaduta favorevole sull'incidenza di diabete ed ipertensione arteriosa e, in definitiva, sul rischio cardiovascolare.

