

## **Diabete: l'opzione vegana - due ricerche scientifiche sulla corretta alimentazione**

Inviato da : societavegetariana

\_MD\_POSTEDON16/2/2009 10:30:00

**16/02/09** -Due ricerche scientifiche rilevano l'importanza di cambiare dieta per ottimizzare la salute, esaltando l'importanza di una alimentazione vegana.

Fonti : [Corriere della Sera in pdf - evidenziato](#) o [Corriere della Sera in html](#)

**Ecco una sintesi dell'articolo** che è leggibile per intero sul [Corriere della Sera in pdf - evidenziato](#) : Due ricerche, da poco uscite sul [Journal of the American Dietetic Association](#), indagano i metodi migliori per riuscire a cambiare abitudini e scegliere un'alimentazione adeguata: la prima conferma che un intervento educativo è necessario e che per ottenere risultati duraturi occorre insistere, perché cadere in qualche trappola «golosa» è più facile di quanto si creda; la seconda fa discutere, perché ipotizza che una dieta vegana (che esclude cioè la carne ma anche i prodotti di origine animale come latte, uova e formaggi) sia efficace per riportare nella norma l'introito di fibre, grassi e colesterolo e sia soprattutto gradita ai pazienti.

(**ndr di Società Vegetariana**: l'articolo riporta l'opinione che questa seconda ricerca che di fatto è scientifica, "fa discutere", il che rileva appunto la grande ostilità umana, in generale, verso il nuovo, financo questo sia sostenuto da verità assolutamente scientifiche. Probabilmente quando Galileo indicò che la Terra girava intorno al Sole, i giornali dell'epoca avrebbero scritto : è una ipotesi che fa discutere, suscita perplessità).

L'articolo continua...

Il primo dei due studi, condotto su un centinaio di diabetici con diagnosi da almeno un anno, dimostra che un intervento educativo mirato a migliorare le abitudini alimentari e soprattutto imparare a gestire al meglio il consumo di carboidrati dà ottimi risultati nell'immediato.....**ma l'alimentazione corretta è di per sé una cura** (**ndr di Società Vegetariana**:bisogna riflettere molto su questa affermazione scientifica).

L'articolo prosegue...

La dieta consigliata ai diabetici, in fondo, non è molto diversa da quella che tutti dovremmo seguire. . «Il problema di cedere alle tentazioni però esiste: la colpa è anche dei messaggi che invogliano a scelte poco sane da cui siamo bombardati continuamente, così come delle condizioni al contorno che di certo non aiutano. Anche nel mio ospedale (ndr. a parlare è un medico), ad esempio, i distributori automatici offrono cibi discutibili: un diabetico che vuole uno spuntino si trova costretto a sgarrare o rinunciare».

**Vegani** – Esistono però regimi dietetici più "facili" da seguire e graditi ai pazienti? La risposta, secondo una ricerca apparsa a poche pagine di distanza sulla stessa rivista, potrebbe essere la dieta vegana. Sorprendente, in effetti, pensare che l'abbandono di carne, uova e latte venga preso così a cuor leggero da chicchessia. Invece gli autori statunitensi della ricerca ne sono convinti.

Le prove starebbero nella sperimentazione che hanno condotto coinvolgendo 99 diabetici suddivisi in due gruppi, uno assegnato alla dieta vegana e uno a quella indicata dalle linee guida del 2003 dell'American Diabetes Association. Dopo un anno e mezzo i ricercatori hanno verificato che la dieta vegana, **com'è prevedibile**, aveva aumentato di più l'introito di fibre e diminuito maggiormente

grassi e colesterolo rispetto all'altra.

Unico neo a sfavore della vegana, la difficoltà di preparazione dei cibi (che però è sentita soprattutto all'inizio: con un po' di pratica anche questo ostacolo scompare).

**(ndr di Società Vegetariana** : quindi unico neo, “la difficoltà di preparare cibi” , è una osservazione veramente grottesca, si dovrebbe conseguentemente dedurre che mangiare hamburger di carne belli e fatti, magari con kechup e patatine fritte surgelate sia più conveniente; ma nessun medico serio potrebbe sostenere che a causa di una presunta difficoltà a cucinare sia meglio star male, avere il cancro al colon, il diabete e tutte le malattie del benessere dovute ad una pessima alimentazione, pur che essa sia più rapida!!)

L'articolo si conclude riportando che...

Dicendo addio alle proteine animali, invece, ci si “dimenticherebbero” prima i cibi grassi, che entro breve tempo diventerebbero magicamente poco appetibili. I dati di questo studio ci dimostrano che di certo non è dannoso impostare la dieta privilegiando i vegetali e riducendo la carne: molti pazienti temono di andare incontro a problemi mangiando carne solo una volta alla settimana, **il dato statunitense ci dimostra il contrario.**