

---

# Prima il secondo, poi il primo: la dieta anti-diabete

**Autore:** Fausto Rossi

**Data:** 05 Maggio 2016

**A tavola consumare il secondo piatto prima dei primi, come un piatto di pasta e altri carboidrati (pane), aiuta le persone malate di diabete a contenere i picchi di glicemia.** Lo dimostra uno studio firmato da Emanuele Filice e del team del Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale dell'Università di Pisa, presentato a Rimini per il 26/esimo congresso nazionale Sid (Società Italiana di Diabetologia).

**Nelle persone che soffrono di diabete, spiegano gli esperti, la dieta giusta è quella mediterranea, in quanto consumare i cibi previsti nella piramide "ha effetti anti-infiammatori e 'ringiovanisci-arterie".** La tesi è condivisa anche nei due studi presentati dall'Università di Pisa, che sottolineano come il consumo di alimenti contenenti proteine e lipidi prima di pasti a prevalente contenuto di carboidrati aiuta a contenere le escursioni della glicemia dopo i pasti.

**"La dieta costituisce un vero strumento terapeutico che affianca la terapia farmacologia durante tutto il decorso della malattia diabetica – ha spiegato Giorgio Sesti, presidente eletto SID – I benefici della dieta non sono solo quelli di controllare il possibile aumento di peso ma anche quelli di migliorare il controllo glicemico e di prevenire eventi cardio-vascolari attraverso la riduzione dei fattori di rischio come i lipidi o la pressione arteriosa".**

**La dieta è un fattore importante anche nei riguardi della salute delle arterie, che sono purtroppo un obiettivo preferenziale dei danni prodotti dal diabete:** "Per questo, in particolare per le persone diabetiche, è importante che la dieta sia protettiva nei confronti dei vasi, in particolare del loro delicato e importantissimo rivestimento interno, l'endotelio", concludono i ricercatori.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/dieta-anti-diabete/>

Generato il 18/05/2025