

Le parole del diabete



Un breve dizionario delle parole tipiche relative al diabete. Sono i termini più comuni che ogni diabetico dovrebbe conoscere.

[A](#) [B](#) [C](#) [D](#) [E](#) [F](#) [G](#) [H](#) [I](#) [L](#) [M](#) [N](#) [O](#) [P](#) [Q](#) [R](#) [S](#) [T](#) [U](#) [V](#) [Z](#) [altra versione più completa](#)

A

Acetone

Sostanza chimica che si forma nel sangue quando il corpo impiega i grassi al posto dello zucchero per fornire energia. Se si verifica questa circostanza, significa che l'insulina a disposizione delle cellule non è sufficiente o che queste non riescono ad utilizzare l'insulina che si trova nel sangue e quindi non riescono a trasformare il glucosio presente nel sangue in energia

Acetonuria

Presenza di acetone nelle urine.

Se si riscontra in presenza di forte glicosuria, e' indice di grave scompenso del Diabete.

Valori normali: assenza di acetone nelle urine

Acesulfame K

Edulcorante sintetico con potere calorico nullo e potere dolcificante pari a 120-200 volte

Acidosi

Eccesso di sostanze acide nell'organismo. Questa circostanza, in un diabetico, può condurre alle Chetoacidosi diabetica.

Alterazione genetica

Anomalia fisica o malattia contratta prima della nascita, dovuta spesso a fattori ereditari. È il caso del daltonismo, che si trasmette di padre in figlio.

Autocontrollo glicemico

consiste nella misurazione della glicemia, nell'interpretazione dei valori rilevati e di conseguenza nell'adozione delle opportune azioni correttive

Quando farlo?

- al mattino, a digiuno e prima dei pasti

- due ore dopo i pasti principali

- prima di coricarsi e, se necessario, durante la notte

Azotemia e creatininemia

Indicano se il rene funziona normalmente.

Valori normali:

Azotemia 10-50 mg%

Creatininemia 0,80 - 1,3 mg%

Aspartame

Edulcorante sintetico, ha un potere calorico pari 4 Kcal/g. e un potere dolcificante pari a 180-200 volte lo zucchero.

È controindicato nei soggetti con fenilchetonuria.

Resiste a temperature inferiori ai 200°C, per cui è inadatto alle cotture prolungate in forno e in soluzioni acquose riscaldate perde la capacità dolcificante.

[top](#)

B

Biotecnologia

tecnica che utilizza microrganismi o colture di particolari cellule per la produzione di sostanze di impiego industriale, farmacologico o di interesse alimentare.

Bulimia

Incontrollabile ed eccessivo bisogno di mangiare.

[top](#)

C

C-Peptide

Sostanza prodotta dal pancreas in misura pari all'insulina. Di conseguenza misurando il C-Peptide si può accertare se il pancreas funziona ancora e quanta insulina produce.

Ciclammati

Edulcorante sintetico con potere calorico nullo e potere dolcificante 25-50 volte lo zucchero. Di recente, il Comitato scientifico dell'Unione Europea ha ridotto la dose giornaliera accettabile da 11 a 7 mg/Kg.

È contenuto nelle marmellate senza zucchero, edulcoranti da tavola, bevande analcoliche.

Colesterolo

Sostanza grassa che si trova nel sangue, nei muscoli, nel fegato e nel cervello.

Coma

Grave emergenza che si manifesta con stato di incoscienza a causa di livelli di glucosio (zucchero) troppo elevati e di chetoni nel sangue.

Corpi chetonici

Se l'organismo non riesce ad utilizzare il glucosio per produrre energia allora vengono utilizzati i

grassi. La combustione di soli grassi comporta l'accumulo nell'organismo di sostanze tossiche denominate Corpi Chetonici di cui l'Acetone e' il piu' noto. I corpi chetonici sono rilevabili solo nelle urine con apposite strisce. Esistono strisce che rilevano contemporaneamente anche la glicosuria.

Creatininemia e Azotemia

Indicano se il rene funziona normalmente

Valori normali:

Azotemia 10-50 mg%

Creatininemia 0,80 - 1,3 mg%

[top](#)

D

Diabete

Diabete mellito

Con il termine diabete, in senso generale, si indica l'aumento della glicemia (la quantità di glucosio circolante nel sangue) al di sopra dei valori normali.

E' una malattia del ricambio, consistente in un'alterazione permanente del metabolismo degli zuccheri, dovuta a insufficiente produzione o mancanza di insulina.

Il diabete si distingue, principalmente, in due tipi, tipo 1 e tipo 2.

Sono due malattie che hanno origine in maniera diversa ma che, per il persistere negli anni di una glicemia superiore alla norma, possono condurre entrambi agli stessi danni all'organismo.

Diabete mellito tipo I - Diabete mellito insulino-dipendente (diabete giovanile):

Diabete in cui la produzione di insulina prodotta dal pancreas è assente.

Quali sono le cause del diabete di tipo 1?

Il diabete mellito di tipo 1 è di origine autoimmune. Per motivi ancora da accertare, nel bambino o nel giovane, il sistema immunitario si mette ad aggredire le cellule del pancreas che producono insulina e le distrugge.

Diabete mellito tipo II - Diabete non insulino dipendente

□

□ **Diabete insipido**: malattia caratterizzata dall'emissione di grandi quantità di urina molto diluita, causata dalla diminuzione dell'assorbimento di acqua da parte dei tubuli renali.

Diabete bronzino: diabete mellito associato alla cirrosi epatica.

-

Dolcificanti o Edulcoranti Sintetici

Sostanze chimiche con alto potere dolcificante, ma prive di effetti sulla glicemia. Sono sostituti degli zuccheri naturali e si definiscono intensivi, poiché forniscono un intenso gusto dolce con pochissime o addirittura senza calorie.

Appartengono a questa categoria la saccarina, i ciclammati, l'acesulfame K, l'aspartame. Un approccio informato rende più razionale il loro utilizzo e quindi li rende più sicuri.

[top](#)

E

Elettromiografia

(Velocita' di conduzione nervosa) Tramite 2 elettrodi si calcola il tempo impiegato da uno stimolo a percorrere un certo tratto di nervo. Il test indaga l'eventuale presenza di neuropatia.

Elettrocardiogramma

Permette di vedere eventuali alterazioni riferibili a neuropatia diabetica

Emoglobina \square Glicosilata & Glicata o HbA1c

E' un test biochimico che viene effettuato periodicamente per avere informazioni sul grado di controllo metabolico nei tre mesi precedenti il prelievo. Piu' precisamente e' il dosaggio dell'emoglobina che si lega al glucosio. Infatti il glucosio si lega all'emoglobina dei globuli rossi per la durata della loro vita media di tre mesi.

I diabetici dovrebbero tendere ai valori normali che sono inferiori al 6.0%, tuttavia sono ritenuti

accettabili anche valori inferiori a 7.5%.

Endocrino

SISTEMA ENDOCRINO - Nel nostro organismo avvengono numerose reazioni chimiche, che nel loro complesso prendono il nome di metabolismo.

Per fare in modo che questo possa svolgersi in modo equilibrato è necessaria la presenza di sostanze che svolgano una funzione di regolazione.

Queste sostanze prendono il nome di ormoni. Questi sono dei veri e propri messaggeri chimici e vengono prodotti dalle ghiandole endocrine, cosiddette in quanto riversano il prodotto della loro secrezione direttamente nel sangue, distribuite in varie parti del corpo.

Attraverso gli ormoni il sistema endocrino è in grado di svolgere funzioni regolatrici sulla crescita, sulla maturazione sessuale, sulla riproduzione, oltre a stimolare la produzione degli enzimi, sostanze determinanti in alcuni processi come la digestione.

Ogni ghiandola endocrina produce ormoni specifici e, grazie al fatto che i capillari ne percorrono tutta la struttura, li riversa nel sangue; gli ormoni vengono in questo modo trasportati verso gli organi su cui dovranno agire, i cosiddetti organi bersaglio.

Gli ormoni hanno strutture e composizioni complesse e molto differenti tra loro. Alcuni agiscono in modo indiretto legandosi a speciali molecole, dette recettori, situate sulle membrane delle cellule, così da attivare la produzione di un determinato enzima.

Quest'ultimo a sua volta agisce sugli enzimi contenuti nella cellula, che può svolgere in questo modo molte delle sue funzioni.

Altri ormoni invece entrano direttamente nelle cellule degli organi bersaglio, perché composti di molecole molto più piccole e si legano a recettori contenuti nella cellula stessa.

Le funzioni delle ghiandole endocrine sono strettamente legate tra loro in quanto oltre a regolare varie attività metaboliche si stimolano vicendevolmente. Inoltre le ghiandole endocrine sono collegate con il sistema nervoso sia attraverso ormoni che funzionano come mediatori chimici con il cervello, per esempio gli ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali, sia attraverso delle vere e proprie connessioni anatomiche, come nel caso dell'ipofisi, che situata sotto una zona del cervello detta ipotalamo e a essa collegata.

Le principali ghiandole endocrine sono, appunto, l'ipofisi, la tiroide, la paratiroide, entrambe nella gola, e le ghiandole surrenali, poste sopra i reni e il pancreas, posto nell'addome.

Si devono considerare ghiandole endocrine anche le ovaie e i testicoli, che oltre a essere gli organi sessuali femminili e maschili contengono cellule endocrine produttrici di ormoni.

Le ovaie producono l'estrogeno e il progesterone, mentre i testicoli il testosterone. Questi ormoni sono determinanti per la formazione dei caratteri sessuali femminili e maschili e per la fecondazione.

[top](#)

F

Fotocoagulazione

La coagulazione mediante un raggio di luce molto potente (laser) di vasi sanguigni o l'eliminazione di neovascolarizzazioni, specialmente nell'occhio. E' il trattamento più usato nel caso di retinopatia diabetica

Fruttosamina

Indica qual' e' stato il valore medio della glicemia nelle ultime 2 settimane. Valori normali: 2 - 2,8 mmol,l

Fruttosio

Deriva dalla frutta ed è utilizzato in alternativa al saccarosio per bevande, dolci, gelati. Fornisce 4 Kcal per grammo, ma ha un potere dolcificante quasi doppio rispetto allo zucchero: se ne può quindi utilizzare una quantità ridotta della metà.

Fundus oculi

Esame eseguito dall'oculista per vedere lo stato delle arterie della retina.

Fluorangiografia

Esame eseguito dall'oculista; iniettando in vena un colorante, la fluorescina, si evidenziano eventuali alterazioni dei vasi della retina che l'esame del fundus non permette di evidenziare. Il colorante verrà poi eliminato con le urine che si tingeranno di giallo e di verde. Anche la pelle può transitoriamente diventare gialla.

[top](#)

G

Glicemia

Concentrazione di glucosio nel sangue.

La glicemia, nelle persone non diabetiche, è regolata da un complesso di meccanismi metabolici e neurormonali, che ne impediscono variazioni importanti in eccesso o difetto, essendo il glucosio la fonte di energia indispensabile per le cellule nervose, i globuli rossi e i muscoli.

Valori normali a digiuno < 110 mg/dl.

Glicogeno

Sostanza costituita da zuccheri che si trova nei muscoli e nel fegato e che rilascia glucosio nel sangue in caso di necessità. Il glicogeno è la principale riserva di energia immediatamente disponibile dell'organismo.

Glicosuria

Presenza di zucchero (glucosio) nelle urine. Lo zucchero compare nelle urine se la glicemia è

maggiore di 180 mg% (soglia renale). La presenza di glicosuria nelle urine inddica che nell'intervallo di tempo intercorrente fra il momento dell'esame (urinazione) e la precedente urinazione la glicemia ha raggiunto e/o superato la soglia renale.

Valori normali: assenza di zuccheri nelle urine.

Glucagone

Ormone, prodotto dal pancreas che innalza il livello di zucchero nel sangue in caso di ipoglicemia.

Glucidi

Glucidi, o glicidi termine generico per indicare sostanze organiche formate interamente o in parte da carboidrati.

Gravidanza

Anche una donna diabetica al pari della non diabetica può avere una gravidanza sicura purché pianificata in precedenza e, nel contempo, vengano adottati alcuni accorgimenti.

Nel periodo del concepimento il controllo metabolico deve essere il più accurato possibile poiché uno scompenso metabolico, evidenziato da elevati livelli di emoglobina glicata e fruttosamina, aumenta il rischio di malformazioni fetali. Durante la gravidanza il diabete va attentamente controllato con un monitoraggio glicemico giornaliero e con uno schema di trattamento insulinico intensivo (4 iniezioni al dì o l'uso del microinfusore). Oltre al controllo glicemico, da effettuarsi 4 volte al giorno, è necessario effettuare al mattino a digiuno il dosaggio della chetonuria a causa dell'effetto tossico dei corpi chetonici sul feto. In gravidanza non è utile il dosaggio della glicosuria in quanto è possibile avere glicosuria non accompagnata da iperglicemia (glicosuria normoglicemica). In gravidanza è sconsigliato l'uso di dolcificanti ipocalorici.

[top](#)

H

(vuoto)

I

Indice Glicemico

L'Indice Glicemico esprime la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un tipo di carboidrato specifico.

L'indice è espresso in termini percentuali, rispetto alla velocità d'aumento della glicemia dopo l'assunzione di 50 gr di glucosio o pane bianco, il cui indice viene considerato 100.

Una zolletta di zucchero si trasforma in glucosio nel sangue quasi istantaneamente, un pezzo di cioccolato impiega di più perché insieme allo zucchero ci sono dei grassi.

I carboidrati complessi richiedono molte decine di minuti per essere 'digeriti' e ancora di più un alimento che contiene carboidrati complessi e grassi o fibre.

È importante sottolineare come l'aumento glicemico dopo i pasti dipenda prevalentemente dal quantitativo di zuccheri introdotti, a prescindere dal tipo di zucchero.

In altre parole la glicemia postprandiale è determinata principalmente dalla quantità di carboidrati e solo parzialmente dall'indice glicemico di questo.

Insulina

Ormone secreto dalle cellule delle isole di Langerhans del pancreas che permette l'ossidazione cellulare del glucosio con produzione di energia. La mancanza dell'insulina determina ipoglicemia e glicosuria, cioè il diabete mellito, la cui terapia è appunto a base di insulina.

Ipoglicemia

diminuzione della concentrazione del glucosio nel sangue, al di sotto dei valori normali. Più in particolare è un insieme di sintomi che si presentano quando si abbassa la glicemia; non è legata ad un valore preciso di glicemia.

Sintomi più comuni di ipoglicemia:

IPO □ *LEGGERA*

Fame eccessiva, tachicardia, mal di testa, sudorazione eccessiva, tremori alle gambe.

IPO □ *MEDIA*

Turbe del comportamento (crisi di rabbia, crisi di pianto o riso), vista annebbiata.

IPO □ *GRAVE*

Perdita di coscienza, convulsioni.

CAUSE

1. Insulina in eccesso
2. Orario di un pasto non rispettato
3. Attività fisica eccessiva

Terapia

Forme leggere (senza perdita di coscienza):

Prendere circa 15 grammi di zucchero, ossia:

- 3 zollette di zucchero

- oppure 150 cc di Coca-Cola (mezza lattina)

- oppure 200 cc di latte più 1 zolletta di zucchero

- oppure 200 cc di succo di frutta, una mela.

Si può ripetere se dopo 10 minuti non si riprende.

Forme medie (stato precomatoso) e forme gravi (stato comatoso)

- Fare sciogliere in bocca due zollette di zucchero ponendole fra i molari e le guance

- Oppure introdurre in bocca, passibilmente assieme a piccole quantità acqua, 1 o 2 cucchiaini di marmellata o di miele

- NON fare bere se il soggetto è in stato comatoso.

- Iniettare 1 mg. di glucagone in caso di insuccesso.

□ In mancanza di glucagone è necessario il ricovero urgente

Mai assumere bevande alcoliche

Appena si riprende somministrare: frutta, pane, crackers, biscotti per evitare ricadute.

Ipoglicemia

L'ipoglicemia colpisce frequentemente tutte le persone con diabete: se non viene rilevata in tempo e/o l'assunzione di carboidrati non è immediata e adeguata, le conseguenze possono essere gravi. L'ipoglicemia è una condizione determinata dal rapido abbassamento al di sotto dei valori normali del livello di zucchero nel sangue e rappresenta la più frequente delle complicanze acute del diabete. Si parla di ipoglicemia quando il livello di zucchero nel sangue è inferiore a 70mg/dL.

Le cause dell'ipoglicemia possono essere molteplici: l'insulina somministrata in quantità o modalità errate, un pasto povero in carboidrati rispetto all'insulina iniettata, un pasto troppo tardivo rispetto all'iniezione o all'assunzione di una compressa, un'eccessiva o non prevista attività fisica. Le crisi ipoglicemiche si manifestano con diversi sintomi: capogiri, mal di testa, confusione, sudorazione, senso di stanchezza, svenimento, fino alla completa perdita di conoscenza.

L'ipoglicemia è un fortemente limitante per chi ha il diabete. In questi casi è quindi fondamentale intervenire tempestivamente per riportare la glicemia a livello ottimale il più velocemente possibile.

- Impara a riconoscere i sintomi dell'ipoglicemia (es: stanchezza e sonnolenza)
- Riconosci e impara a gestire le cause che la provocano
- Assumi sostanze con alto Indice Glicemico: hanno un effetto immediato e riportano i valori glicemici nella norma
- Evita sostanze che possono creare «effetti di rimbalzo» (cola, etc...)
- Monitora la glicemia per modificare la terapia insulinica e la dieta
- Sii consapevole della tecnica di somministrazione più opportuna per l'iniezione di insulina

- Rispetta l'intervallo tra la somministrazione di insulina e il momento del pasto (30min) –
tranne per gli analoghi ultrarapidi

Iperglicemia

presenza nel sangue di una concentrazione di glucosio superiore ai valori normali.

Sintomi dell'iperglicemia grave:

□

Cute secca e bocca arida

□

Nausea e vomito

□

Dolori addominali

□

Urina in dosi eccessive

□

Sete abbondante

□

Respiro profondo e affannoso

□

Alito che odora di acetone

□

Sonnolenza, stanchezza

□

Molto zucchero nell'urina con presenza di acetone

Il perdurare dell'iperglicemia può condurre al coma diabetico. In presenza di alcuni di questi sintomi rivolgersi al più presto ad un medico.

[top](#)

L

Langerhans Paul ▢

patologo e anatomista tedesco (1847-1888).Il suo nome è legato in particolare alla descrizione delle isole di Langerhans, formazioni del pancreas che secernono l'insulina.

Luna di miele ▢

Subito dopo l'esordio del diabete in alcuni pazienti si verifica, a seguito della correzione dello squilibrio metabolico acuto, una fase di remissione transitoria della malattia denominata appunto "luna di miele". Essa è dovuta ad un parziale recupero della funzione beta cellulare pancreatico e può durare da alcuni mesi fino a qualche anno.

[top](#)

M

Microalbuminuria

Piccolissima quantità di albumina presente nelle urine e non rilevabile con i comuni stix. E' una fine indagine della funzione renale, da controllarsi ogni anno.

Microinfusore

Apparecchio che infonde insulina nel corpo in continuazione ed a dosi regolabili

[top](#)

N

Neuropatia

Malattia del sistema nervoso periferico.

[top](#)

O

Ormone

Sostanza chimica prodotta dal sistema endocrino.
Gli ormoni regolano l'attività di determinati tessuti e organismi.

[top](#)

P

Pancreas

E' una ghiandola annessa all'apparato digerente ed è posta nella parte superiore e posteriore

dell'addome in corrispondenza del duodeno. Si tratta di una ghiandola mista, in parte esocrina (produzione di succo pancreatico con funzione digestiva) e in parte endocrina (produzione di insulina). Il succo pancreatico viene riversato nel duodeno. L'insulina, prodotta nelle cosiddette 'isole di Langerhans', svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo degli zuccheri e dei grassi. superiore dell'addome tra il duodeno e la milza. Ha una forma allungata e appiattita, in cui si distinguono una porzione più grossa e più spessa, detta testa del pancreas, una porzione intermedia, il corpo, e un tratto terminale assottigliato, detta coda, in rapporto con la milza.

Il pancreas è costituito da due tipi di ghiandole differenti, esocrine ed endocrine. Le prime sono formate da cellule, che secernono sostanze, destinate alla digestione. Queste non vengono riversate nel sangue, ma direttamente nel duodeno attraverso uno specifico condotto. Le cellule endocrine sono riunite in zone dette isole di Langerhans e si trovano soprattutto nella parte corrispondente alla coda. Esse producono due ormoni, l'insulina e il glucagone. Il primo diminuisce il livello di zuccheri nel sangue quando appare troppo elevato, mentre il secondo agisce in modo opposto.

Poliuria

Sintomo del diabete = stimolo a urinare frequentemente

Proteinuria

Presenza anormale di proteine nelle urine è segno di un alterato funzionamento dei reni.

[top](#)

Q

(vuoto)

R

Retina

La retina è una sottile membrana che riveste quasi tutta la parte interna dell'occhio. E' una struttura estremamente complessa formata da milioni di cellule (fotorecettori) sensibili alla luce che trasformano gli stimoli luminosi in impulsi elettrici.

Retinopatia diabetica - e' una patologia dei vasi sanguigni della retina.

L'iperglicemia danneggia i vasi sanguigni di tutto l'organismo e in particolar modo quelli di minor diametro, compresi i capillari della retina.

La retinopatia diabetica non proliferante si presenta con piccole emorragie, depositi (chiamati essudati) ed altre anomalie della circolazione retinica.

Nelle fasi più avanzate la retinopatia diabetica diviene proliferante. Questo termine significa che si formano, all'interno dell'occhio, delle membrane contenenti vasi anomali (neovasi). Le membrane nascono dalla retina e dal nervo ottico e si accrescono come piante rampicanti, provocando distacchi di retina ed emorragie.

[top](#)

S

Sacarina

composto chimico in forma di polvere bianca cristallina, con potere calorico nullo e dolcificante cinquecento volte superiore a quello dello zucchero: è usata come edulcorante nell'alimentazione dei diabetici e come antifermentativo.

È presente in gomme, caramelle, edulcoranti da tavola, marmellate senza zucchero, bevande analcoliche.

Saccarosio

idrato di carbonio appartenente alla classe degli zuccheri; si presenta come sostanza bianca, cristallina, solubile, di sapore dolce; in natura è presente nei tuberi della barbabietola e nella canna da zucchero; ha elevate capacità edulcoranti e nutritive. Fornisce 4 Kcal per grammo.

Sintomo

in medicina, fenomeno organico che si manifesta come indizio di una malattia.

Sorbitolo

Carboidrato naturale, ha un potere dolcificante inferiore al saccarosio e può dare effetto lassativo.

Sconsigliato in gravidanza e al di sotto dei 3 anni di età.

[top](#)

T

Terapia insulinica intensiva

Schema terapeutico che prevede 4 o più iniezioni giornaliere

Trigliceridi

Sono altri grassi presenti nel sangue che si alzano se il Diabete e' scompensato o se si beve troppo vino o superalcolici.

Valori normali: sino a 170 mg %

[top](#)

U

Unita' di insulina

Unità di misura dell'insulina - Ad esempio l'insulina U100 contiene in un ml di liquido 100 unità di insulina.

V

▣ Vene

Vasi sanguigni che portano il sangue dalle cellule al cuore.

[top](#)

Z

Zucchero

Carboidrati caratterizzati dal sapore dolce e dalla loro capacità di trasformarsi facilmente e velocemente in energia per le cellule.

Il metabolismo trasforma tutti gli zuccheri in glucosio. Questo viene utilizzato dalle cellule come 'carburante'. Per farlo alcuni tipi di cellule hanno però bisogno dell'insulina. In mancanza di insulina lo zucchero non viene utilizzato e si accumula nell'organismo.

Zuccheri

nell'uso scientifico, nome generico degli idrati di carbonio: zucchero di canna, di barbabietola, saccarosio; d'uva, glucosio; di frutta, fruttosio; di latte, lattosio; di malto, maltosio.

Il sapore dolce è legato ad una serie di sostanze sia naturali che artificiali. Quelle naturali appartengono per lo più alla categoria dei carboidrati semplici o zuccheri. Quelle artificiali, invece, a molecole di diversa natura chimica.

Lo zucchero comune è costituito da saccarosio, che si ricava sia dalla barbabietola che dalla canna da zucchero ed è presente nella frutta matura e nel miele, che contengono anche fruttosio e glucosio.

Nell'alimentazione abituale una delle fonti importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci.

Un altro zucchero diffuso in natura è il lattosio, presente nel latte.

Tutti gli zuccheri sono dotati di pari valore energetico (circa 4 Kcal per grammo), anche se non tutti hanno la stessa intensità di sapore dolce. Così, in confronto al saccarosio, il fruttosio è circa una volta e mezza più dolce, mentre il lattosio ed il glucosio lo sono di meno (0,5 e 0,3 volte rispettivamente).

Gli zuccheri, specialmente se assunti da soli, sono facilmente assorbiti ed utilizzati, sia pure con diversa rapidità.

Alcuni zuccheri -il glucosio in particolare- provocano in tempi brevi un brusco innalzamento della glicemia.

Tuttavia, anche nelle diete di soggetti diabetici è possibile includere il saccarosio, purché consumato in quantità controllate e nell'ambito di un pasto, ossia accompagnato da altri alimenti e soprattutto da fibra alimentare, che ne rallentino l'assorbimento e quindi evitino il verificarsi di elevati picchi glicemici.

Dotati di sapore dolce sono anche certi composti naturali appartenenti alla categoria chimica dei polialcoli, quali il sorbitolo (presente naturalmente in alcune frutta), lo xilitolo e il maltitolo. Questi composti, avendo un potere calorico generalmente inferiore ed essendo meno fermentescibili, sono stati impiegati per sostituire lo zucchero comune nei prodotti ipocalorici.

Vari altri composti, artificialmente prodotti e dotati di un forte potere dolcificante (da 30 a 500 volte quello dello zucchero), vengono impiegati per dolcificare alimenti e bevande ipocaloriche in quanto, alle dosi usate, risultano praticamente privi di potere calorico (ciclamati, aspartame, acesulfame, saccarina).

E' inoltre opportuno ricordare che questi composti sono spesso utilizzati in prodotti di uso comune (bevande analcoliche, caramelle, ecc.). E' quindi necessario tenere conto di tutte queste fonti di consumo per contenere l'assunzione giornaliera di dolcificanti entro i limiti della DGA (Dose Giornaliera Accettabile) fissata dai competenti Organismi.

POTERE EDULCORANTE DEI PIÙ COMUNI DOLCIFICANTI

CATEGORIA

COMPOSTO

POTERE EDULCORANTE
(saccarosio = 1)

AVVERTENZE

Carboidrati semplici

Fruttosio

1.5

Polioli

Sorbitolo

0.5

effetto lassativo oltre i 20 g/giorno

Maltitolo

0.7

Xilitolo

0.7

Mannitolo

0.5

Isomalto

0.6

Lactitolo

0.3

Edulcoranti intensi

Saccarina

300-500

.

Ciclamato

30

Acesulfame-K

20

Aspartame

120-200

controindicato nei soggetti fenilchetonurici

Zucchero nel sangue - Vedi glicemia

[top](#)