

L'insulina alta predispone all'obesità

Importante diminuire grano e derivati



di Tiziana Colombo



Livelli ematici alterati di insulina possono predisporre all'obesità, perciò è importante adottare un'alimentazione basata sulla riduzione dell'indice glicemico, povera di carboidrati e tutto ciò che deriva dal grano

Ho avuto la fortuna di porre delle domande per i lettori al professor **Giuseppe Di Fede**, direttore sanitario di Imbio, Istituto medicina biologica, su di un tema che purtroppo tocca da vicino molte persone: l'obesità; questo per chiarire delle perplessità e dei dubbi, che le persone affette da questo disturbo o chi sta vicino a chi ne soffre, spesso esprimono.

Possono alti livelli di insulina contribuire all'obesità?

Un nuovo studio afferma di sì. Una causa principale di obesità potrebbe essere l'instaurarsi, in forma cronica, di livelli nel sangue elevati di insulina. Ciò è quanto emerge da una sperimentazione appena pubblicata su *Cell Metabolism* che, di

fatto, va a mettere in dubbio la diffusa credenza che l'aumento dei livelli di insulina sia secondaria all'obesità e alla resistenza insulinica.

Questo nuovo studio contribuisce a chiarire il dilemma se sia nato prima l'uovo o la gallina in questo argomento, attraverso la dimostrazione che animali con persistenti bassi livelli insulinici tendono a rimanere in forma indipendentemente da quanto sia grassa e consistente la loro dieta. In pratica l'alimentazione proteica (proteine animali) e anche grassa, di per se non contribuisce a far ingrassare, anzi, aiuta a mantenere stabili i livelli della glicemia (zucchero nel sangue) e di conseguenza i livelli di produzione di insulina da parte del pancreas, rimangono ridotti.

I risultati costituiscono una delle prime evidenze dirette nei mammiferi, che livelli ematici alterati di insulina costituiscono un fattore predisponente l'obesità. I risultati sono coerenti con studi clinici che hanno dimostrato che l'assunzione terapeutica al lungo termine di insulina da parte di pazienti obesi, predispone questi ad un aumento del peso.

Troppe volte si è discusso sulla questione se l'insulina sia positiva o negativa. Ma in realtà la risposta è: nessuna delle due. Ciò non vuol dire che i pazienti diabetici debbano interrompere la propria terapia insulinica. Assolutamente. Piuttosto occorre precisare che esistono degli intervalli entro i quali i livelli di insulina risultano essere ottimali. Sicuramente tutto ciò conforta l'importanza di adottare diete e schemi nutrizionali basati sulla riduzione dell'indice glicemico, con l'aiuto di un medico o biologo nutrizionista.

Ma quali sono i cibi che fanno aumentare i livelli di zuccheri e di conseguenza insulina?

In primis il grano e i derivati fanno aumentare i livelli di zucchero post prandiale (dopo mangiato) in maniera elevata. Anche i cibi integrali hanno questo potere, quindi non pensate che se consumiamo alimenti non raffinati, siamo "protetti" dagli effetti dell'insulina. Poi lo zucchero bianco, alimenti raffinati e industriali, alcolici, dolci, salse e condimenti.

La produzione di grasso, origina proprio dai carboidrati, dagli zuccheri raffinati, dal pane, pasta e tutto ciò che deriva dal grano. Il grasso prodotto de novo, si accumula a livello dei visceri addominali, muscoli, cervello, influenzando il metabolismo dell'intero organismo. L'invecchiamento biologico, di conseguenza, è più veloce, quanto più è alto il livello di zucchero nel sangue, e i livelli glicemici sono influenzati dal tipo di alimentazione.

Possiamo fare prevenzione?

È possibile conoscere il livello di predisposizione individuale a sviluppare resi-



Brutti ma buoni

Ingredienti (per 4 persone): 3 albumi, 7 cucchiaini di zucchero di canna bianco, 300 gr di mandorle con la buccia tritate e tostate, 2 cucchiaini di cacao amaro gluten free



Preparazione: accendete il forno e tostate le mandorle. Montate a neve gli albumi e circa a metà preparazione aggiungete poco alla volta lo zucchero continuando a montare fino ad ottenere un impasto spumoso, lucido e un po' colloso. A questo punto aggiungere le mandorle tostate e il cacao e con una spatola mescolate lentamente dal basso verso l'alto. Con un cucchiaino fare delle forme della grandezza di un paio di cm. e appoggiatele su di una teglia rivestita con carta da forno. Cuocete in forno già caldo a 150° per circa 25 minuti. Quando risultano ben asciutti e si staccano con facilità dalla carta sono pronti. Questi biscotti sono molto sensibili alla cottura, che può variare o secondo del tipo di forno, elettrico o a gas.

stenza insulinica e/o diabete di tipo due. Tramite due test diagnostici, siamo in grado di poter fare diagnosi di predisposizione. L'intolleranza agli zuccheri la possiamo individuare con il test Alcat, grazie ad un semplice prelievo di sangue, possiamo rilevare il grado di intolleranza non solo agli zuccheri ma a tutti gli alimenti correlati, grano, frumento, zucchero bianco e di canna, fruttosio, riso e frutta.

Un regime alimentare da seguire dopo l'esito del test Alcat, sarà consigliato dal medico nutrizionista con regime dietetico

di tipo a rotazione degli alimenti non tollerati. Un altro test di medicina preventiva per la diagnosi di resistenza Insulinica o diabete tipo 2 viene fatto con test genetico.

Uno spazzolino dedicato al prelievo di cellule di sfaldamento della mucosa orale, preleverà il materiale sufficiente per analizzare il Dna relativo alla predisposizione genetica in questione. Anche qui, dopo il risultato seguiranno delle indicazioni nutrizionali e terapeutiche se necessario.

 cod 35822

Giuseppe di Fede, direttore sanitario di Imbio, con Tiziana Colombo

