

INTOLLERANZE & CO

La salute parte dal cibo

Attenzione agli zuccheri



di Tiziana Colombo

Con **Jessica Barbieri**, nutrizionista e biologa presso diversi studi medici della Lombardia e dal 2011 collaboratrice dell'Istituto di Medicina miologica di Milano (IMBio), condividendo parecchi pensieri in merito all'alimentazione sana, corretta e che ci fa stare meglio. Durante uno dei nostri incontri ci siamo soffermate sul tema della dieta e la dottoressa ha saputo darmi spunti molto interessanti, che ho voluto riportare per intero.

“**S**entiamo parlare spesso di “diete dimagranti”, un elenco di cibi da somministrare secondo quantità e calorie. Ma diminuire l'introduzione di cibo nel nostro stomaco significa rallentare i consumi da parte del metabolismo, di conseguenza con il tempo gli effetti sono scarsi. Meglio conoscere e applicare quotidianamente qualche semplice regola a tavola per nutrirsi bene e salvaguardare nel contempo linea, bellezza, ma soprattutto salute. Ed è proprio a proposito della nostra salute che dico: attenzione agli zuccheri!

Un regime alimentare controllato in zuccheri è una delle regole fondamentali da mettere in campo subito! Vengono classificati in zuccheri semplici (ad esempio zucchero comune) e complessi (pasta, pane, focaccia, patate, ecc.).

Quando assumiamo zuccheri o carboidrati essi vengono “smontati” in molecole di zucchero più piccole e portate nel circolo sanguigno per essere utilizzate a scopo energetico dal nostro organismo. Ogni volta che la quantità di zuccheri nel sangue aumenta viene prodotta insulina, ormone che regola i livelli di zucchero nel sangue. Se si stimola troppo la produzione di insulina con pasti ad alto indice glicemico si favorisce l'accumulo di grassi e in particolare nel girovita. Ma non è finita. È bene ricordare che un eccessivo consumo di zuccheri, non solo porta al sovrappeso, ma anche a diabete di tipo 2, sindrome metabolica e aumento del rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

Studi recenti hanno evidenziato che

seguire una dieta a basso contenuto di zuccheri, con pasti a basso indice glicemico accompagnati da un

giusto apporto di fibre, proteine e grassi non solo fa perdere peso senza più il rischio di riprenderlo, ma abbassa il rischio di sviluppare tumori. Indice glicemico alto significa capacità di innalzare repentinamente i livelli di zucchero nel sangue con conseguente iperstimolazione di insulina e accumulo di grassi.

Per evitare tutto ciò è importante abbinare ai carboidrati la giusta quantità di grassi, proteine e fibre così da permettere al nostro organismo di assorbire più lentamente gli zuccheri. Ecco gli alimenti che hanno un indice glicemico elevato: zuccheri semplici (dolci in genere), cereali raffinati nonché farine 00 e quindi pane bianco comune, pasta, ma anche riso, patate, vino, bibite.

Prediligere cereali e farine integrali e abituarsi a non zuccherare le bevande del mattino è già un buon passo. Molto meglio un piatto di pasta (magari integrale) con ragù di carne o con del pesce piuttosto che in bianco. Oppure un riso accompagnato ad esempio da carne e verdure, piuttosto che in bianco bollito. Sembra paradossale, ma in questo modo i livelli di zuccheri saliranno in modo graduale, si avrà un senso di sazietà prolungato e si eviterà l'accumulo di grassi nel girovita.

I cereali integrali sono consigliati non perché hanno meno calorie ma perché, grazie alla presenza di fibre, hanno un indice glicemico inferiore, favoriscono il transito intestinale e sono un alimento più completo”.

 [cod 37590](#)

febbraio 2015 · Italia a Tavola