

i CARBOIDRATI

Questi *S*Conosciuti!

Dieta, Indice Glicemico e strategie per ridurre l'assorbimento.



NutriAMO la tua salute

BRAIN AND
MALENUTRITION
Chronic Diseases Association **ONLUS**

**BRAIN AND MALNUTRITION
IN CHRONIC DISEASE ASSOCIATION
ONLUS**

Presidente
Dott.ssa Michela Barichella

Con il patrocinio di:

Associazione Italiana Parkinsoniani
Fondazione Grigioni Per il Morbo di
Parkinson
Presidente Prof. Gianni Pezzoli

Autore:

Dott.ssa Maria Paola Zampella

Revisione testi:

Dott.ssa Erica Cassani

Hanno contribuito alla realizzazione:

Dott.ssa Francesca Bianchi
Dott.ssa Carlotta Bolliri
Dott.ssa Patrizia De Marco
Dott.ssa Laura Iorio
Dott.ssa Antonia Mottolese
Dott.ssa Giovanna Pinelli
Dott.ssa Giulia Privitera
Dott.ssa Chiara Pusani

Immagini:

A cura di Michele Capozzi

**SOSTIENI LA NOSTRA ONLUS
FARAI PARTE DEI NOSTRI PARTNERS**

Sostieni i nostri progetti.
Anche con un piccolo contributo deducibile fiscalmente,
puoi aiutarci a fare GRANDI cose.

Puoi effettuare un bonifico per "Contributo liberale" a:

**BRAIN AND MALNUTRITION
IN CHRONIC DISEASES ASSOCIATION ONLUS**

BANCA POPOLARE DI BERGAMO

SEDE DI MILANO VIA MANZONI, 7 20121 MILANO

IBAN: IT 37 F 05428 01602000000 004854

www.bm-association.it

Premessa

Brain and Malnutrition Association sta promuovendo una campagna dal titolo “**NutriAMO la tua salute**”. L’obiettivo è quello di combattere la malnutrizione, per eccesso o per difetto, con attività sociosanitarie e formative.

Tra i progetti educazionali, vi è la stesura di libretti informativi su importanti tematiche di tipo nutrizionale.

In particolare, la nostra collana prevede libretti che tratteranno:

- i macronutrienti e gli alimenti che compongono la piramide alimentare, rappresentazione grafica della dieta mediterranea ed equilibrata, per una sana e corretta alimentazione
- approfondimenti specifici su argomenti di notevole interesse nutrizionale, come il benessere intestinale, l’attività fisica, l’idratazione e tanti altri.

Indice

- Il peso degli Italiani è corretto? pag. 1
- Che cosa prevede la dieta equilibrata? pag. 1
- Cosa è giusto mangiare ad ogni pasto? pag. 4
- Che cosa sono i carboidrati? pag. 8
- Come si classificano i carboidrati? pag. 8
- Che ruolo ha la fibra? pag. 10
- Come si digeriscono i carboidrati? pag. 11
- Che ruolo hanno i carboidrati nella alimentazione? pag. 12
- Box 1: Cos'è l'indice glicemico? pag. 13
- Box 2: Cos'è il diabete? pag. 17
- Box 3: Come si riduce l'assorbimento dei carboidrati? pag. 18
- Box 4: Che ruolo hanno i carboidrati nello sport? pag. 19
- Quiz vero o falso pag. 20
- Vuoi saperne di più? pag. 25
- Glossario pag. 26

Il peso degli Italiani è corretto?

Nel nostro paese ben il 33% della popolazione adulta (18 – 69 anni) è in sovrappeso e il 10% è obeso, quindi circa 4 persone su 10 non hanno un peso adeguato alla propria altezza. Questo fenomeno cresce all'aumentare dell'età; è più frequente negli uomini, tra le persone con più bassi livelli d'istruzione, tra quelle economicamente più svantaggiate e nel Sud Italia (Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata). Le principali cause di sovrappeso ed obesità sono: una dieta non equilibrata e uno stile di vita sedentario.

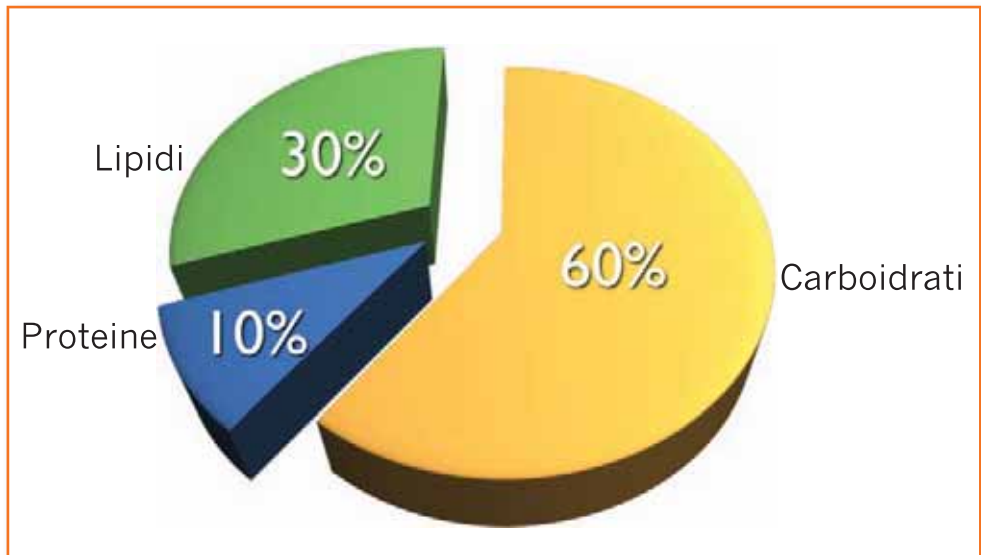
INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)

	CLASSIFICAZIONE	BMI
$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza (m)} \times \text{Altezza (m)}}$	SOTTOPESO	< 18.5
	NORMOPESO	18.5 - 24.99
	SOVRAPPESO	25 - 29.99
	OBESITÀ	≥ 30

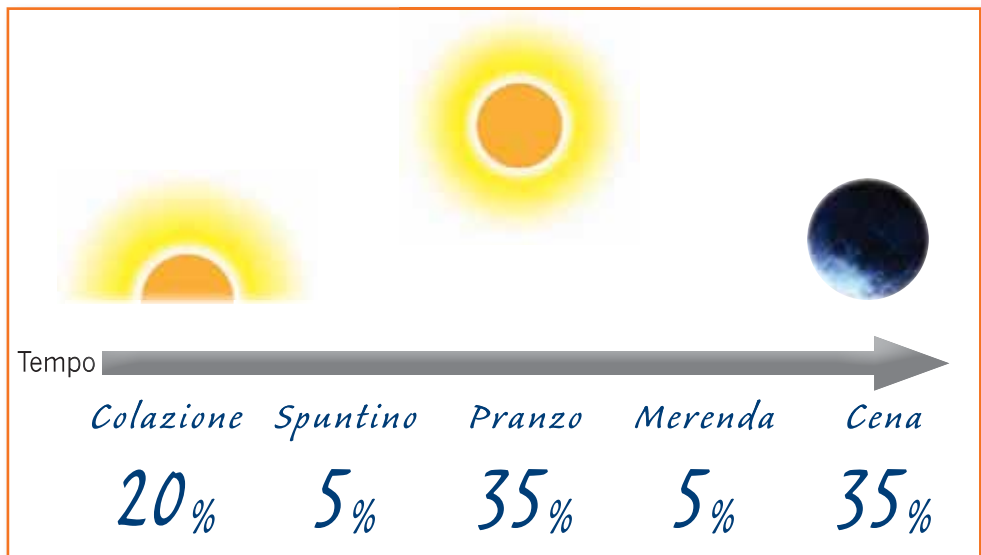
Che cosa prevede la dieta equilibrata?

Una dieta corretta ed equilibrata prevede il consumo quotidiano di tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e di due spuntini. La maggior parte dell'energia da introdurre giornalmente (fino al 60%) dovrebbe provenire dai carboidrati (cereali e derivati, patate), una quota dai grassi (fino al 30%) e il rimanente 10% dalle proteine.

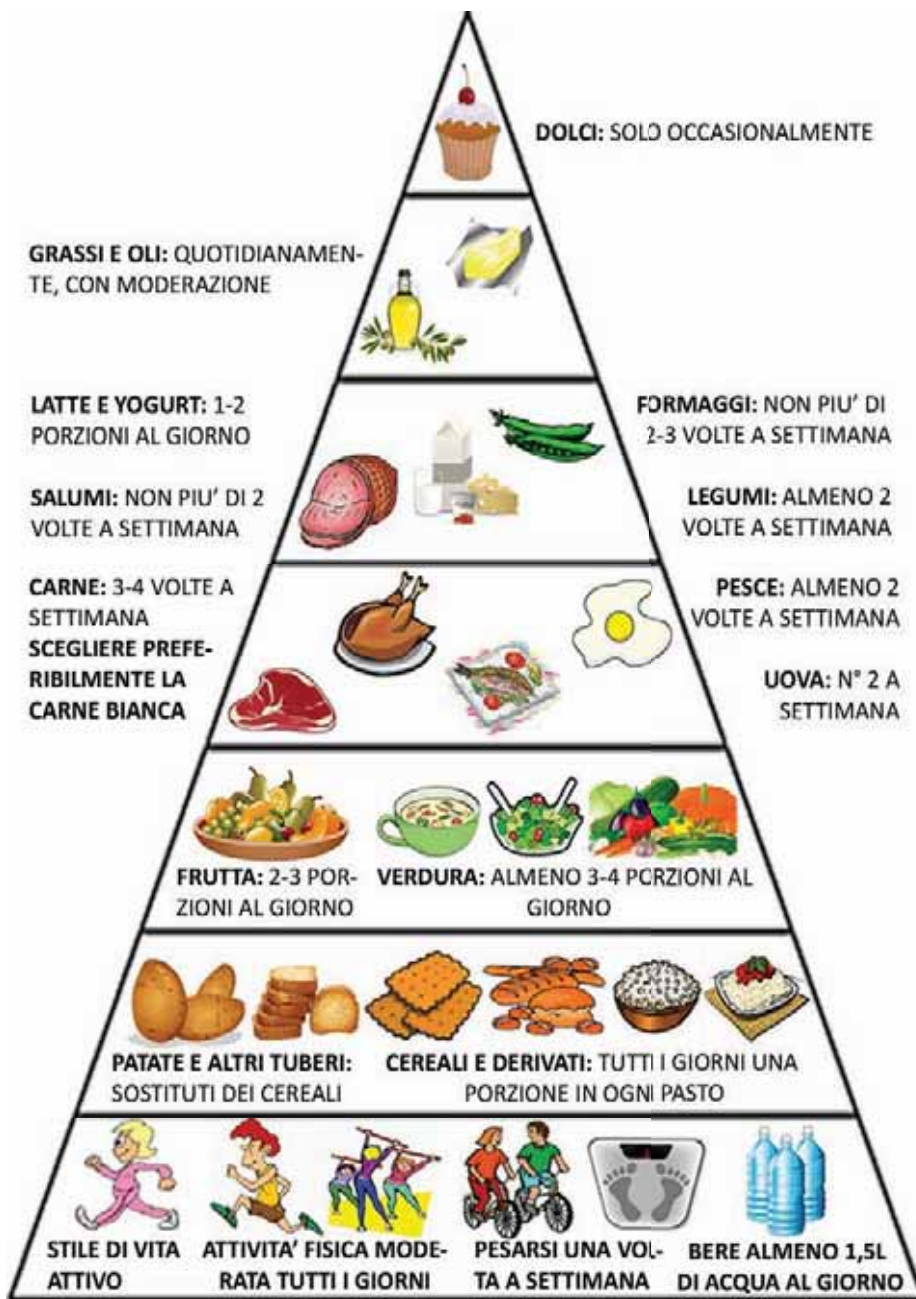
RIPARTIZIONE % DEI MACRONUTRIENTI NELLA DIETA



SUDDIVISIONE % DELL'ENERGIA GIORNALIERA (KCAL)



La Piramide Alimentare ci aiuta a scegliere correttamente gli alimenti che devono far parte della alimentazione equilibrata.



Cosa è giusto mangiare ad ogni pasto?

Ad ogni pasto dobbiamo assumere una quota di carboidrati, di grassi e di proteine. Ecco un piccolo esempio di cosa mangiare.



COLAZIONE

Una tazza di latte parzialmente scremato o uno yogurt magro, 3 fette biscottate o 3 biscotti secchi o 3 cucchiari di cereali da colazione di tipo classico (senza frutta secca e cioccolato), the o caffè senza zucchero.



SPUNTINO

Un frutto o un paio di fette biscottate o un pacchetto di crackers o dei grissini a ridotto contenuto di sale, the o caffè senza zucchero.



PRANZO

Un piatto di pasta o di riso di circa 80 g conditi con sugo di pomodoro o di verdura, un secondo piatto (carne o pesce o legumi), 1-2 porzioni di verdura cruda o cotta, mezzo panino ed un frutto.



MERENDA

Un frutto o uno yogurt magro o una barretta ai cereali o un paio di biscotti secchi, the o caffè senza zucchero.



CENA

Un primo piatto in brodo (minestrone o passato di verdura con due cucchiari di pasta o riso), un secondo piatto di carne o pesce o affettato o formaggio o uova, 1-2 porzioni di verdura, 1 panino ed un frutto.

Le 12 regole fondamentali per stare in salute

- 1.** Uno **stile di vita attivo** migliora lo stato di salute fisica e psichica e previene l'eccesso ponderale. Si deve sfruttare ogni occasione per non essere sedentari, per esempio raggiungendo il luogo di lavoro/studio a piedi o in bicicletta (se possibile), utilizzando le scale per salire (e non l'ascensore).
- 2.** **Ogni giorno cerchiamo di camminare per almeno 30 minuti a passo svelto.** Se possibile raggiungiamo i 10.000 passi al giorno, utilizzando il contapassi. Scegliamo degli svaghi attivi come il ballo, il giardinaggio, i pattini, la bicicletta. Almeno 2-3 volte alla settimana bisognerebbe praticare uno sport di tipo aerobico (nuoto, corsa, aerobica, acquagym).
- 3.** Una volta alla settimana dobbiamo **monitorare il nostro peso**, per tenerne sotto controllo le oscillazioni.
- 4.** L'**acqua** è un elemento indispensabile per il nostro organismo e bisogna berne **almeno 1,5 l al giorno** (naturale o frizzante).
- 5.** La **prima colazione** è uno dei tre pasti principali e **non deve mai essere saltata**, come anche gli altri pasti della giornata. Ricordiamoci di variare sempre le nostre scelte a tavola, per evitare la monotonia e garantire al nostro organismo il giusto apporto di tutti i nutrienti.
- 6.** **I cereali (pasta, riso e pane) vanno consumati tutti i giorni ad ogni pasto**, scegliendo possibilmente quelli integrali e cambiandone la tipologia (orzo, farro, kamut, mais, avena, etc.). Sono la fonte principale di energia per l'organismo. Le patate (tuberi) e le castagne (frutta) sono ricchi di carboidrati (amido), quindi forniscono energia all'organismo.

7. Tra i secondi piatti **privilegiare il consumo di legumi** (almeno 2 volte alla settimana), di **pesce** (almeno 2 volte alla settimana), di **carni bianche** (pollo e tacchino). Limitare gli affettati e i formaggi (entrambi massimo 2 volte alla settimana). Non eccedere con il consumo di uova (2 uova alla settimana, evitando paste all'uovo e prodotti impanati).

8. I legumi sono una fonte di proteine di buona qualità, oltre che di fibre, e devono essere consumati al posto di carne e pesce, accompagnati con i cereali.
Tra le carni, puntare sui tagli magri ed eliminare il grasso visibile. **Utilizziamo preparazioni semplici**, preferendo spezie, aromi e verdure per insaporire. Tra i pesci, preferire il pesce azzurro e limitare crostacei e molluschi.

9. Il latte e i latticini sono una fonte importante di calcio, ma non l'unica. Anche alcuni latti vegetali arricchiti (di soia, di riso o di avena), la frutta secca, ma soprattutto l'acqua minerale sono validi sostituti. **I formaggi sono ricchi di grassi, quindi scegliamo quelli prodotti da latte scremato** (mozzarella light, crescenza light e caprini light) o la ricotta.
Tutti i tipi di formaggi vanno limitati in caso di ipercolesterolemia. I salumi sono ricchi di grasso e di sale, per questo vanno limitati soprattutto in caso di ipertensione arteriosa.

10. **Ogni giorno è importante consumare almeno 3 porzioni di verdura, cruda o cotta**, variandone il colore secondo la filosofia del five a day (5 colori al giorno): **verde scuro** e a foglia larga (broccoli, spinaci, catalogna, lattuga, ecc.) contenente beta-carotene, magnesio e vitamina C; **blu-viola** (melanzane, radicchio, ecc.) fonte di potassio, magnesio ed antiossidanti, **arancione-rosso** (carote, zucca, pomodori, ecc.) contenente vitamina C e molti antiossidanti come il licopene; **bianco** (cavolfiori, finocchi, cipolle, ecc.) che garantisce un buon apporto di antiossidanti, selenio e potassio; **giallo** (peperoni, ecc.) fonte di beta-carotene e vitamina C.

11. Ogni giorno consumare almeno 2 porzioni di frutta fresca, scegliendo quella di stagione e variandone i colori e la qualità. La frutta può essere consumata anche sotto forma di spremute o frullati, senza zuccheri aggiunti. I succhi di frutta vanno limitati e scelti tra quelli senza aggiunta di zucchero.

12. Il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale (burro, strutto, lardo), **va limitato**.

Preferire come condimento l'olio extravergine di oliva.

Limitare l'utilizzo di margarine, che sono ricche di grassi idrogenati, dannosi per la salute.

Abituiamoci a consumare noci, pesce ed oli vegetali per il loro contenuto in omega-3, protettivi per il cuore. Non eccedere con il consumo di sale e preferire quello iodato. Limitare l'uso di dadi da brodo. Riserviamo il consumo di dolci e bevande zuccherine alle occasioni/ricorrenze.

Che cosa sono i carboidrati?

I carboidrati sono costituiti da pasta, riso, orzo, farro, kamut, mais, avena, pane, crackers, grissini, crostini, gallette di riso e di altri cereali, fette biscottate, biscotti, prodotti da forno e cereali da colazione. Rientrano nella categoria dei carboidrati anche le patate comuni e quelle americane, la manioca e le castagne. I carboidrati rappresentano una componente importante della alimentazione umana. Difatti, si collocano alla base della Piramide Alimentare (forniscono ben il 60% dell'energia giornaliera). Sono chiamati anche glucidi e sono formati da tre elementi: carbonio, idrogeno ed ossigeno.

Come si classificano i carboidrati?

I mattoncini che formano i carboidrati si chiamano **monosaccaridi**, detti anche zuccheri semplici. I più diffusi in natura sono il **glucosio, il galattosio ed il fruttosio**. Quando due o più monosaccaridi si legano assieme, formano i disaccaridi e i polisaccaridi, detti anche zuccheri complessi. I carboidrati si dividono anche in disponibili e non disponibili. Quelli disponibili sono utilizzabili immediatamente dall'organismo per avere energia, quelli non disponibili svolgono altre funzioni, come ad esempio favorire la regolarità intestinale.

Il **fruttosio** è uno zucchero semplice, che si ritrova principalmente nella frutta, contribuendone al sapore dolce. Un consumo eccessivo di fruttosio può causare diarrea, dolori addominali e flatulenza.

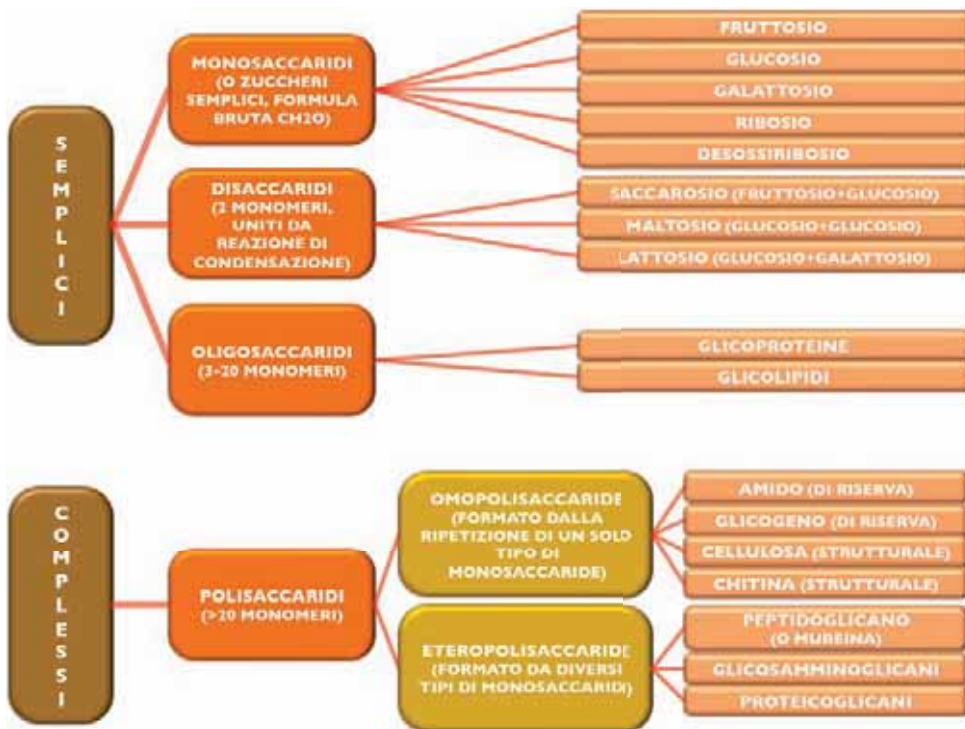
Il **saccarosio**, o zucchero da tavola, è il disaccaride più conosciuto al mondo ed è formato da una molecola di glucosio e una di fruttosio. Si estrae dalla canna da zucchero o dalla barbabietola da zucchero. Si ritrova anche nella frutta. È responsabile del sapore dolce degli alimenti e fornisce energia pronta all'uso. Un consumo eccessivo di saccarosio favorisce l'aumento di peso e l'insorgenza del diabete mellito di tipo 2 in soggetti predisposti.

Anche nel latte si trovano i carboidrati. Infatti il latte contiene il **lattosio**, che è formato da una molecola di glucosio e una di galattosio. Il lattosio è responsabile del caratteristico sapore dolce del latte e di alcuni latticini. Le persone che hanno difficoltà a digerire il lattosio possono avvertire senso di gonfiore e dolori addominali.

L'**amido** è il polisaccaride più conosciuto ed è formato da numerose molecole di glucosio. Si ritrova in pasta, riso, cereali alternativi, pane, prodotti da forno, cereali da colazione e patate. Rappresenta la principale fonte di energia per il nostro organismo, grazie alla sua facile digeribilità ad opera degli enzimi digestivi.

La **cellulosa** è un altro polisaccaride formato da numerose molecole di glucosio, legate tra loro diversamente rispetto a quelle dell'amido. Rappresenta quella che comunemente viene conosciuta come fibra. Il nostro organismo non ha gli enzimi giusti per digerirla (li hanno solo gli animali ruminanti) e, di conseguenza, passa indigerita attraverso l'intestino, andando a formare le feci.

Ecco un piccolo esempio di come gli esperti classificano i carboidrati.



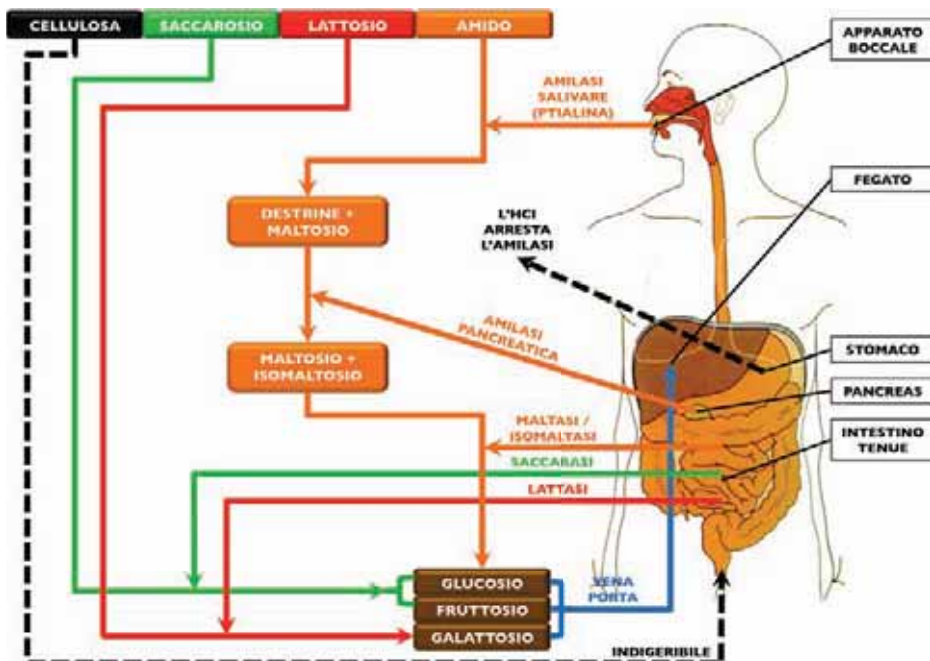
Che ruolo ha la fibra?

La **fibra** negli alimenti è formata da tutti quei carboidrati che l'organismo non è in grado di digerire. Si trova in tutti gli alimenti vegetali come pane, pasta, riso, cereali integrali, legumi, verdura e frutta. Esistono due tipi di fibra, solubile ed insolubile. Entrambe svolgono funzioni positive per l'organismo. Infatti **umentano il volume degli alimenti introdotti** (ad esempio pasta e broccoli, riso con zucchine, pane integrale, ecc.), **favoriscono la sazietà** e il mantenimento del peso. La fibra **regolarizza l'intestino**, prevenendo la stitichezza e i tumori del tratto intestinale, e aiuta a controllare i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. È importante assumere **25-30 g di fibra al giorno**, raggiungibili con almeno 5 porzioni tra frutta e verdura, alimenti integrali e legumi.

Come si digeriscono i carboidrati?

L'amido (la principale fonte di energia dell'organismo) viene digerito grazie all'azione di enzimi chiamati **amilasi**, prodotti dal pancreas. Viene scisso in tante molecole di glucosio, le quali sono assorbite dalle cellule dell'intestino chiamate enterociti. L'amido cotto (pane, prodotti da forno, pasta e riso bolliti) è più facilmente digeribile dell'amido crudo che è presente, ad esempio, nella banana. Anche il saccarosio e il lattosio vengono divisi grazie all'azione di altri enzimi diversi dalle amilasi, e vengono poi assorbiti dalle cellule dell'intestino.

Le cellule depositano lo zucchero per far fronte alle necessità dell'organismo, grazie all'azione di due organi importanti come il fegato ed il pancreas. Se lo zucchero è in eccesso si trasforma in grasso e si accumula (tessuto adiposo).



Che ruolo hanno i carboidrati nella alimentazione?

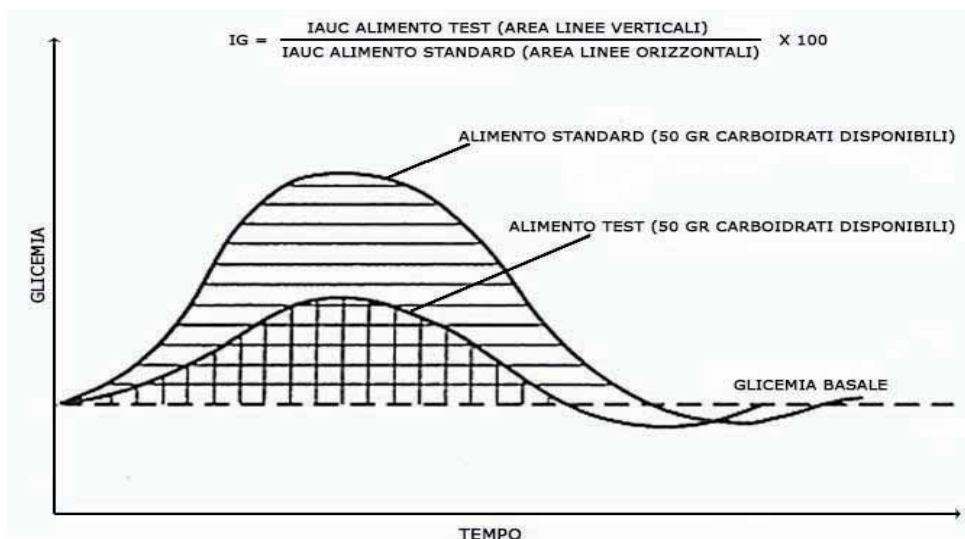
I carboidrati rappresentano la fonte di energia principale per l'organismo, soprattutto rapidamente utilizzabile. **Forniscono circa 4 chilocalorie per grammo.** Secondo gli esperti della nutrizione (che hanno stabilito i Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) **devono rappresentare circa il 45-60% delle calorie (energia) da introdurre giornalmente.** Bisogna però limitare gli zuccheri semplici, come saccarosio e fruttosio a massimo il 15% delle calorie giornaliere. Quindi dobbiamo **limitarci a consumare massimo 400-500 g di frutta al giorno e 10 g di zucchero o miele** (un cucchiaino da tavola). Attenzione a marmellate, confetture e creme durante la giornata. Inoltre, tutti i giorni dobbiamo consumare almeno 25 g di fibra, attraverso l'assunzione di alimenti naturalmente ricchi in fibra, quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura. Infine non bisogna dimenticare che una alimentazione ricca di carboidrati, come quella italiana, aiuta a non accumulare grasso corporeo, a differenza delle diete povere di carboidrati e ricche di lipidi (grassi). Le spiegazioni sono tre:

- I carboidrati, a parità di peso (ad esempio 1 grammo), forniscono meno calorie dei grassi: 4 chilocalorie i carboidrati e 9 i grassi.
- I carboidrati sono subito utilizzati dal nostro organismo per le sue funzioni quotidiane: è una energia pronta all'uso.
- I carboidrati favoriscono il senso di sazietà rispetto a proteine e grassi, soprattutto se si scelgono gli alimenti ricchi di fibra (per esempio i prodotti integrali).

Box I: Cos'è l'indice glicemico?

L'indice glicemico misura la capacità di un determinato glucide di alzare la glicemia (livelli di zucchero nel sangue) dopo il pasto, rispetto ad uno standard di riferimento che è il glucosio puro. Viene espresso in termini percentuali. Tanto più rapidamente viene digerito ed assorbito lo zucchero (glucosio), tanto maggiore sarà la variazione della glicemia. L'insulina, un ormone prodotto dal pancreas, ha la funzione di tenere sotto controllo la glicemia dopo l'assunzione di alimenti.

Quindi, più varia la glicemia, maggiore sarà la quantità di insulina prodotta in risposta di quel pasto. Zuccheri semplici e pasti abbondanti, composti da amidi e zuccheri, innalzano la glicemia molto velocemente, pasti con pochi carboidrati, complessi e ricchi di fibre, modificheranno la glicemia molto più lentamente. Il disegno qui sotto è un esempio di variazione della glicemia.



TRATTO DA: Mariani Costantini, Cannella, Tomassi - Fondamenti di Nutrizione Umana

L'indice glicemico di un alimento è determinato dai seguenti fattori:

- Contenuto in amido ed in zuccheri.
- Presenza di fibre solubili.
- Contenuto in grassi e proteine, il quale implica processi digestivi lunghi e complessi che rallentano lo svuotamento gastrico.
- Lavorazione degli alimenti, che se altamente lavorati richiedono ridotti tempi di digestione e assimilazione.

Per mantenere stabile la glicemia è bene preferire alimenti a basso indice glicemico.

Per la scelta di alimenti a basso indice glicemico bisogna orientarsi sul consumo di:

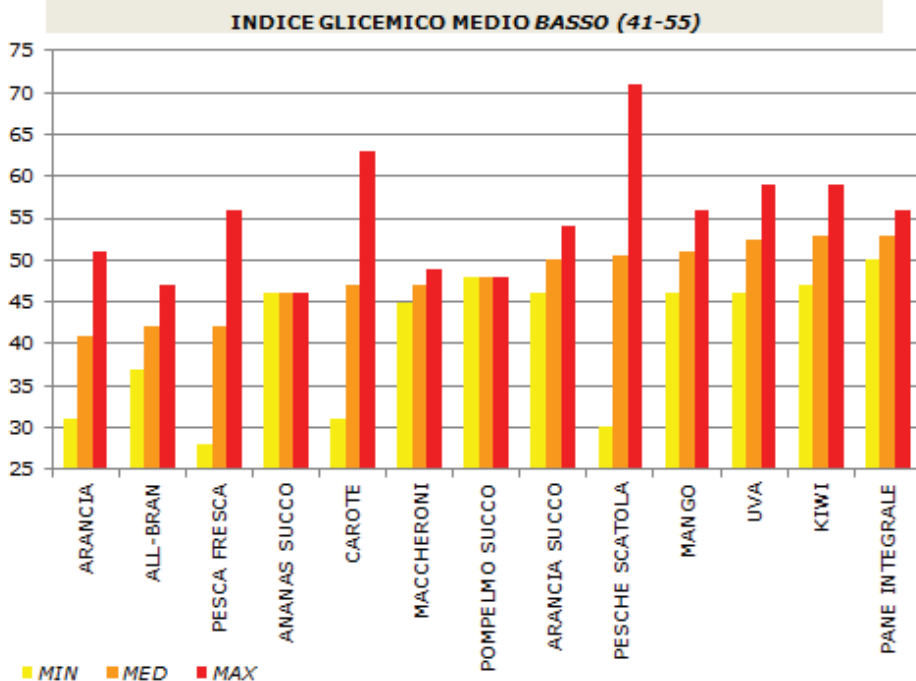
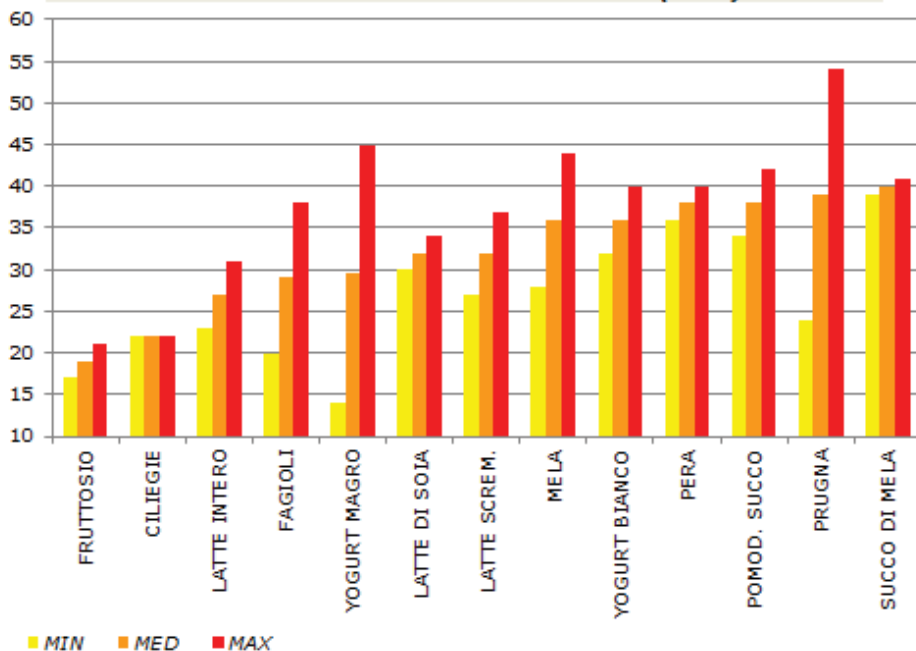
- piatti misti (pasta al ragù, riso e piselli),
- alimenti contenenti fibra solubile ed insolubile,
- cereali e derivati cotti al dente, hanno molecole di amido con una forma diversa da quelli troppo cotti; in tal modo la digestione e l'assorbimento sono più lenti.

Ecco un esempio di come si suddividono gli alimenti in base all'indice glicemico.

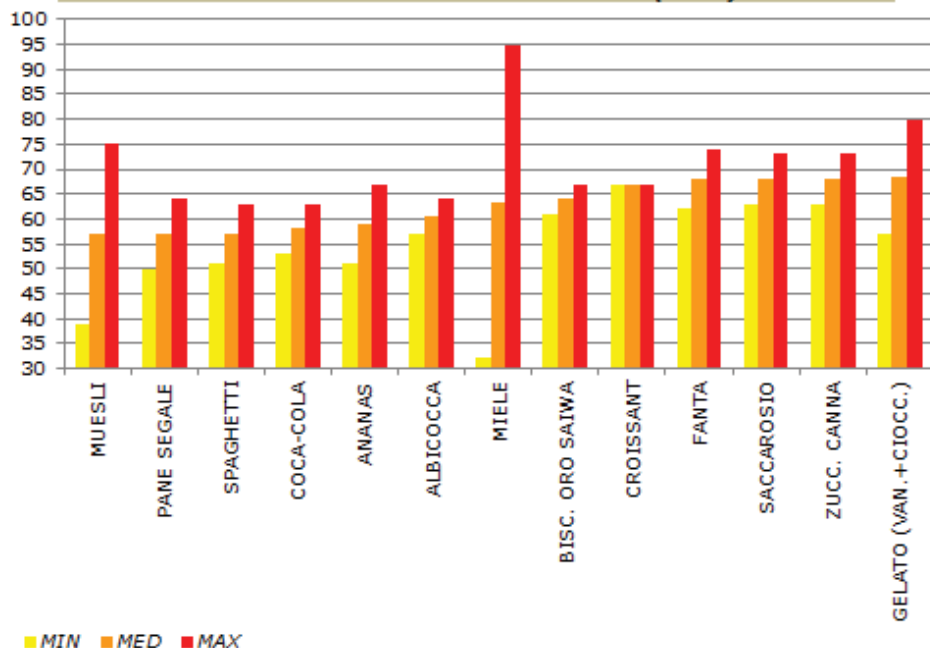
(Tabelle tratte da "International table of glycemic index and glycemic load values" - Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. HumanNutrition Unit, School of Molecular and Microbial Biosciences, University of Sydney, NSW, Australia)



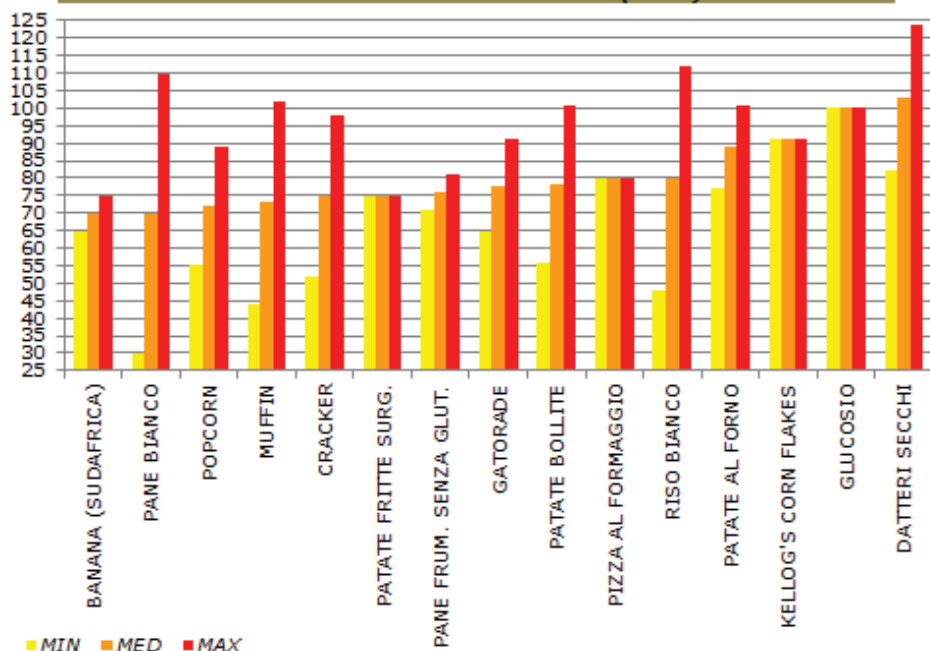
INDICE GLICEMICO MEDIO MOLTO BASSO (<=40)



INDICE GLICEMICO MEDIO MODERATO (56-69)



INDICE GLICEMICO MEDIO ALTO (>=70)



Box 2: Cos'è il diabete?

Il diabete mellito è una malattia complessa e cronica, caratterizzata da iperglicemia, che è l'aumento del livello di glucosio nel sangue.

Alla base della malattia si hanno un deficit (carenza) o un malfunzionamento di insulina, l'ormone prodotto dalle cellule beta del pancreas, che agisce regolando i livelli del glucosio nel sangue. L'insulina permette il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule, in modo che possa essere utilizzato per i differenti bisogni dell'organismo.

Se l'iperglicemia dura a lungo, insorgono delle complicanze dovute ai danni a livello dei piccoli vasi sanguigni (microangiopatia) e dei grandi vasi (macroangiopatia). Le complicanze riguardano diversi organi: reni (nefropatia diabetica), nervi (neuropatia diabetica), retina (retinopatia diabetica), cuore.

Esistono due forme di diabete mellito. Il diabete di tipo 1, detto anche insulino-dipendente, riguarda il 2-3 % circa di tutti i casi di diabete e si verifica nell'infanzia o nell'adolescenza. Il pancreas non produce insulina, perché le sue cellule beta risultano distrutte, per una risposta anomala del nostro sistema immunitario.

Il diabete di tipo 2 è la forma più comune e rappresenta il 90% circa dei casi di diabete. Si manifesta dopo i 30-40 anni. In questa forma l'insulina è presente, ma non correttamente funzionante.

Le cause del diabete di tipo 2 sono soprattutto la sedentarietà, il sovrappeso e l'obesità.

Box3: Come si riduce l'assorbimento dei carboidrati?

Nelle diete ipocaloriche (a ridotto contenuto di calorie) si può **ridurre l'assorbimento dei carboidrati complessi (l'amido), utilizzando degli integratori alimentari e dei dispositivi medici a base di concentrati proteici di Phaseolus vulgaris** (fagiolo comune). Il fagiolo è una fonte naturale di **faseolamina**, una proteina in grado di **bloccare alcune attività dell'amilasi pancreatica** (enzima digestivo). La faseolamina si estrae dai semi del fagiolo e rappresenta il 9-11% delle proteine totali.

È presente in tre differenti forme, di cui solo una è capace di bloccare l'amilasi. Se blocchiamo (in parte) questo enzima, si riducono le calorie assorbite e vengono favoriti la perdita e il controllo del peso. La faseolamina consente, inoltre, di limitare l'aumento della glicemia successivo all'assunzione di carboidrati, perché ha la capacità di ridurre l'indice glicemico degli alimenti. Può essere un aiuto nel controllo del diabete di tipo 2.

Gli effetti collaterali più comuni legati all'assunzione di faseolamine **sono prevalentemente il meteorismo, la flatulenza ed il gonfiore addominale**. Si determinano per una aumentata attività della flora batterica intestinale, che fermenta i carboidrati, producendo gas intestinali. Questi effetti avversi **possono essere superati associando il simeticone** alla faseolamina. Il simeticone è una molecola in grado di favorire l'espulsione dei gas intestinali, favorendo la formazione di bolle di gas di maggiori dimensioni. In questo modo i gas intestinali possono essere espulsi con più facilità.

Box 4: Che ruolo hanno i carboidrati nello sport?

I carboidrati svolgono un ruolo fondamentale nella alimentazione degli sportivi, proprio perché rappresentano la fonte di energia principale del nostro organismo. Infatti, si consiglia agli atleti di consumare pasti a base di carboidrati prima di una competizione. L'apporto di carboidrati è fondamentale per ogni atleta, soprattutto nelle ore antecedenti la gara. In particolare, **l'ultimo pasto prima della competizione dovrebbe essere consumato 2,5-3 ore prima della stessa**. Dovrebbe essere **composto da carboidrati facilmente digeribili, a ridotto contenuto di grassi e di proteine**, che rallentano la digestione. Gli alimenti consigliati sono in genere rappresentati da: riso bollito, pasta, patate lesse, pane e marmellate o miele, bevande con carboidrati, barrette energetiche, tutti alimenti ad elevato indice glicemico.

Fino a 30-60 minuti prima della competizione gli atleti dovrebbero assumere solo carboidrati a basso indice glicemico, soprattutto per evitare possibili ipoglicemie (ridotti valori di glicemia) durante la gara.

Durante la competizione è consigliabile utilizzare carboidrati con elevato indice glicemico, i quali consentono un più rapido apporto di zuccheri nel sangue e nei muscoli, senza però causare ipoglicemie.

Infine, **dopo aver svolto attività fisica**, l'obiettivo dell'atleta è quello di reintegrare in modo adeguato le energie consumate durante la gara. Gli studi scientifici suggeriscono **l'assunzione di alimenti ad elevato o a moderato indice glicemico, da associarsi alle proteine**, per favorire la ricostruzione delle fibre muscolari.



Vero o Falso

I carboidrati fanno ingrassare.

FALSO. Secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti) i carboidrati devono rappresentare la quota energetica principale dell'organismo. Devono essere presenti ad ogni pasto, in porzioni differenti, in virtù anche della dieta mediterranea, intesa come lo stile alimentare più corretto per mantenere uno stato di salute ottimale. Infine, contrariamente a quanto si pensa, i carboidrati sono contenuti anche nella frutta, nella verdura, nel latte e nei suoi derivati, nei legumi e nella frutta secca, i quali hanno spesso un valore calorico superiore agli alimenti contenenti carboidrati complessi. Ne sono un esempio nocciole e noci secche che contengono rispettivamente 655 e 689 kcal per 100 g.

Pane e pasta possono essere assunti nello stesso pasto.

VERO. All'interno di un pasto è possibile prevedere sia una porzione di pasta sia una porzione di pane. Il vero problema è rappresentato dalla quantità con cui entrambi sono assunti. Se si prevedono le giuste quantità, pasta e pane possono convivere all'interno di un pasto.

I soggetti che seguono regimi dietetici ipocalorici non devono assumere carboidrati.

FALSO. Coloro che devono dimagrire e mantenere il peso devono consumare carboidrati nell'arco della giornata, moderandone le quantità assunte. Difatti, un eccesso di carboidrati, come degli altri nutrienti, può portare ad un aumento delle chilocalorie introdotte quotidianamente, favorendo l'incremento ponderale.

La pasta ha un potere calorico superiore al pane.

VERO. La pasta apporta in media 355 kcal ogni 100 g, il pane comune ne apporta in media 269 ogni 100 g.

Il differente potere calorico si spiega considerando il processo di produzione di questi due alimenti. La pasta subisce un processo di trafilatura ed essiccazione, che ne riduce notevolmente il tenore in acqua, che al contrario è elevato nel pane. Difatti la pagnotta di pane si ottiene attraverso la lievitazione di un impasto a base di farina ed acqua, con successiva cottura, che non elimina completamente l'acqua presente e che consente di fissare l'alveolatura caratteristica del pane.

Orzo, farro e mais hanno poche calorie.

FALSO. Orzo, farro e mais sono cereali, che a parità di peso apportano più o meno lo stesso valore calorico della pasta e del riso.

Nell'ambito di una sana e corretta alimentazione è consigliabile alternare con regolarità la pasta e il riso con il farro, l'orzo, il mais e gli altri cereali, perché questo permette un apporto vario e completo dei diversi nutrienti.

È preferibile non sostituire pasta e pane con crackers e grissini.

VERO. A differenza di pane e pasta, i crackers e i grissini contengono grassi di condimento (come olio e strutto) e sono spesso ricchi di sale aggiunto. A parità di peso, quindi, sono più calorici di pasta e pane e non dovrebbero essere utilizzati come sostituti, pur rappresentando una buona alternativa per lo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio.

Lo zucchero di canna apporta meno calorie dello zucchero bianco.

FALSO. In media, lo zucchero bianco (il comune zucchero da tavola) apporta circa 390 kcal per 100 g e lo zucchero di canna 360 kcal per 100 g. La differenza è quindi minima.

Il valore calorico della verdura non incide sull'apporto calorico giornaliero.

VERO. Con il termine verdura si intendono tutti gli ortaggi, a eccezione di patate, mais e legumi. Esclusi questi tre alimenti, si può affermare che la verdura ha un valore calorico trascurabile e può essere consumata in abbondanza, anche nell'ambito di una dieta ipocalorica.

In questo ultimo caso, si consiglia di consumarla prima di iniziare il pasto, in virtù del suo elevato potere saziante legato all'elevato contenuto di fibra. Una alimentazione bilanciata e corretta prevede almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura.

La frutta non fa ingrassare.

FALSO. La frutta ha un potere calorico mediamente elevato, attribuibile soprattutto all'apporto di fruttosio (lo zucchero caratteristico della frutta). Per questo, è meglio non superare le tre porzioni di frutta al giorno (circa 400-500 g).

Bisogna considerare, inoltre, l'elevato indice glicemico di alcuni frutti, come cachi, fichi, uva e banane, ad elevata concentrazione zuccherina, che favorisce l'aumento di peso. Si raccomanda un utilizzo moderato di questi frutti.

Le bibite analcoliche contengono zucchero.

VERO. Molte bibite gassate, analcoliche ed alcune alcoliche contengono zuccheri aggiunti. Anche i succhi di frutta contengono una quantità elevata di zuccheri, minore in quelli senza zuccheri aggiunti.

Queste bevande, pertanto, vanno consumate con moderazione.

I dolci devono essere aboliti dalla dieta.

FALSO. I dolci rappresentano l'apice della piramide alimentare, quindi possono essere consumati solo occasionalmente. Il consumo deve essere moderato, soprattutto per i soggetti che seguono un regime dietetico ipocalorico o sono affetti da particolari patologie, come ad esempio diabete e dislipidemia.

È consigliabile consumare dolci senza creme, panna, glasse e sciroppi decorativi aggiunti, preferendo torte semplici o alla frutta.

L'utilizzo di cereali integrali favorisce il giusto apporto di fibre.

VERO. È consigliabile introdurre un alimento integrale almeno una volta al giorno, sotto forma di pasta, pane o fette biscottate. Bisogna ricordare, inoltre, che esistono numerosi altri alimenti ricchi di fibre, in primis verdura e frutta, di cui vanno consumate almeno 5 porzioni al giorno, ma anche i legumi e la frutta secca.

È certamente una buona norma alimentare assumere almeno 25–30 g di fibra al giorno.

Le diete a basso contenuto di carboidrati sono sicure e favoriscono una maggiore perdita di peso.

FALSO. I sostenitori delle diete a ridotto contenuto di carboidrati, a volte addirittura completamente assenti e con consumo non controllato di carne, pesce, uova, formaggio e grassi, affermano che tali diete non possono arrecare alcun danno alla salute.

In realtà, una dieta povera di carboidrati, consente solo in un primo periodo un rapido decremento ponderale, ma la perdita di peso iniziale è legata ad una significativa perdita di acqua.

Il glucosio necessario per fornire energia agli organi, in particolare al cervello, viene fornito dai depositi di glicogeno situati nel fegato e nei muscoli.

Se non si assumono abbastanza carboidrati i depositi epatici e muscolari di glicogeno si esauriscono, generando uno stato di sofferenza per l'organismo.

Proteine e carboidrati possono essere associati anche in regimi dietetici ipocalorici.

VERO. Nell'ambito di una alimentazione ipocalorica, i regimi dietetici dissociati sembrano funzionare perché un primo piatto abbondante a base di pasta, riso o altri cereali conditi con sugo di pomodoro o di verdura favoriscono il senso di sazietà.

Bisogna sottolineare che, separare gli alimenti glucidici da quelli proteici, non favorisce l'adozione di una alimentazione equilibrata.

È quindi preferibile assumere ad ogni pasto la giusta quantità di carboidrati (maggiore a pranzo e minore a cena) e di proteine, ma anche di grassi e fibra.

La faseolamina è in grado di neutralizzare tutti gli enzimi coinvolti nella digestione dei carboidrati.

FALSO. La faseolamina è in grado di inibire soltanto l'enzima alfa-amilasi, il quale digerisce l'amido presente nell'alimento e lo trasforma in glucosio. In questo modo l'amido assunto con la dieta viene in parte neutralizzato, con conseguente riduzione dei carboidrati digeriti e del glucosio assorbito e immagazzinato sotto forma di grasso. Si verifica, inoltre, un minore aumento della glicemia dopo l'assunzione di carboidrati complessi. La faseolamina, quindi, rende più agevole seguire la dieta per i soggetti che cercano di ridurre o di controllare il loro peso.

L'impiego di simeticone consente di ridurre la produzione di gas intestinali tipica dell'utilizzo di faseolamina.

VERO. Il simeticone è una molecola che ha la capacità di abbassare la tensione superficiale delle bolle dei gas addominali e di sequestrare il gas in eccesso, favorendone l'eliminazione. Agisce selettivamente nell'intestino e riduce rapidamente i sintomi. Non viene assorbito dall'organismo e non interferisce con l'assorbimento dei nutrienti. Non produce effetti collaterali e non interagisce con i farmaci.



Vuoi saperne di più?



*Un medico è a disposizione
per una consulenza professionale*

Conosci il tuo stato nutrizionale?

Puoi scaricare i consigli nutrizionali per:

- corretta alimentazione
- principali patologie legate all'alimentazione

e ancora...

Visionare schemi dietetici equilibrati
o ricevere un trattamento nutrizionale personalizzato

È una iniziativa gratuita promossa da

dimaday
CARBOSTOP

dimaday
una compressa al giorno
Slim

 **Ritenil**
1000

Tutto questo collegandoti al sito

www.syrio.net

Glossario

DIGERIBILITA': Rappresenta la quota di alimento che può essere digerita, risultante dalla differenza tra la quantità di nutrienti ingeriti meno la quantità di nutrienti escreti con le feci.

DIGESTIONE: Rappresenta il processo di demolizione dell'alimento in nutrienti, che vengono poi assorbiti.

DISPOSITIVI MEDICI: Sono definiti dal D.lgs. 46/1997. Rappresentano una categoria di prodotti destinati ad essere impiegati nell'uomo o sull'uomo a scopo di diagnosi, prevenzione, controllo o terapia, attenuazione o compensazione di ferite o di handicap, ma anche di studio, sostituzione o modifica dell'anatomia o di un processo fisiologico, o di controllo del concepimento. Si tratta ad esempio di guanti, cerotti o inibitori dell'assorbimento.

ENZIMI: Sono proteine implicate nei processi digestivi, coinvolti nelle reazioni delle varie tappe digestive.

FASEOLAMINA: È una proteina estratta dal fagiolo comune, con la capacità di bloccare in parte l'azione dell'enzima digestivo alfa-amilasi.

GLUCOSIO: La parola deriva dal greco glykys che significa dolce. Indica lo zucchero presente allo stato libero in numerosi frutti e nella maggior parte dei liquidi organici.

INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI): Esprime il rapporto tra il peso espresso in chilogrammi e l'altezza espressa in metri al quadrato ($BMI = Kg/m^2$). Se questo indice assume valori tra 18,5 e 24,9 il soggetto è considerato normopeso. Se assume valori tra 25 e 29,9 il soggetto è sovrappeso; se l'indice è superiore a 30 la persona è in una condizione di obesità.

INTEGRATORI ALIMENTARI: Sono definiti nell'articolo 2 del D.lgs. 169/2004 come prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti sia pluricomposti, in forme preosate. I termini "complemento alimentare" o "supplemento alimentare" sono da considerarsi sinonimi di integratore alimentare. Le più comuni forme di commercializzazione sono le capsule, le pastiglie, le compresse, le pillole, le gomme da masticare e simili, le polveri, i liquidi contenuti in fiale ed in flaconi a contagocce.

OBESITÀ: Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) è una malattia cronico degenerativa, caratterizzata da un eccessivo peso corporeo e da un eccesso di massa grassa nell'organismo, in misura tale da influire negativamente sullo stato di salute. È una malattia complessa, ossia è determinata da molteplici fattori, e determina un aumentato rischio di mortalità.

SIMETICONE: Sostanza chimica dotata della proprietà di abbassare la tensione superficiale delle bolle di gas presenti nel tratto gastrointestinale, facendole confluire a formare del gas libero, che viene facilmente eliminato. Si alleviano, così, tutti quei sintomi (dolori, crampi, senso di tensione, eruttazioni, flatulenze) che accompagnano il meteorismo. Il simeticone non viene assorbito nel tratto gastro-intestinale, non determina effetti avversi per la salute e non interferisce con l'assorbimento delle sostanze nutritive.

SINDROME METABOLICA: Rappresenta una problematica che interessa le persone che presentano contemporaneamente tre o più dei seguenti fattori di rischio: circonferenza vita >102cm per gli uomini e >88cm per la donna; valori di trigliceridi >150mg/dl; valori di colesterolo HDL <40mg/dl nell'uomo e <50 mg/dl nella donna; pressione arteriosa >130/85mmHg; elevata glicemia a digiuno >100mg/dl (ATP III rev. ADA 2004).

SOVRAPPESO: Si tratta di un termine diverso da obesità. È inteso come eccesso di tessuto (non necessariamente adiposo) in relazione all'altezza. Il termine sovrappeso, nonostante tale definizione, viene considerato come una forma intermedia fra il peso normale e l'obesità. Si determina per uno squilibrio tra introiti e spesa energetica di un soggetto.

Con il contributo non condizionato di



www.syrio.net