



# Non rinunciare ai Carboidrati

## CI GUADAGNA LA SALUTE E LA LINEA

Altro che calorie, oggi il nemico numero uno di chi vuol dimagrire è l'indice glicemico, protagonista delle diete no-carb che vietano pasta e pane. Un errore. La nutrizionista Sara Farnetti ti spiega come tenere sotto controllo la glicemia (stai meglio e perdi anche peso) senza rinunciare ai primi piatti

### 3 regole per dire sì agli spaghetti

**P**asta, pane, patate, frutta, in una parola i carboidrati, sono fondamentali per avere energia da spendere e per favorire lo "smontaggio" dei grassi. Senza contare che sono legati al piacere della buona tavola e fanno bene all'umore. Per averne tutti i benefici senza far "ballare" la glicemia basta imparare a sceglierli, cucinarli e associarli ad altri cibi in modo corretto.

**UNA "CAMICIA" ALLA VOLTA** (anche se ne hai 4 nell'armadio). Vuol dire che, nello stesso pasto, è meglio non mangiare quattro tipi di carboidrati ma uno o al massimo due (compresa la frutta). Quindi: no a pasta più pane, sì a pasta più proteine (come carne, pesce, uova, formaggi) più verdure.

#### VIVA LA LENTEZZA

Scegli con furbizia i carboidrati. Alcuni (patate, riso brillato) sono più veloci di altri e vanno possibilmente limitati a favore di quelli più lenti (pane e pasta integrali).

#### MAI DA SOLI

Il glucosio nel sangue rallenta la sua corsa se ai carboidrati associ le fibre. Che vuol dire privilegiare pane, pasta, riso e cereali integrali. Oppure cucinare primi piatti abbinandoli a verdure: pasta con i broccoli, riso con i carciofi e via dicendo. Anche l'accostamento con le proteine rallenta la velocità di assorbimento degli zuccheri. Questo significa dunque che se a colazione mangi tè con 3 gallette di riso, dopo poco sentirai i morsi della fame. Se associ 2 gallette al prosciutto il senso di sazietà durerà più a lungo. Discorso simile per i grassi: abbinare i carboidrati ai grassi (quelli buoni, però, come l'olio extravergine, oppure un po' di burro) limita i picchi di glicemia.

### ABC

#### DELLA GLICEMIA

**Indice glicemico** indica la velocità con cui aumentano i livelli di zucchero nel sangue (glicemia) dopo aver mangiato un alimento contenente carboidrati. L'IG dello zucchero, che è il valore di riferimento, è pari a 100.

**Insulina** è l'ormone secreto dal pancreas per riportare la glicemia ai valori normali. Più l'IG di un cibo è alto, più il pancreas deve produrre insulina.

**Calo della glicemia** è causato dal forte aumento dell'insulina nel sangue: scatena gli attacchi di fame e così innesca un circolo vizioso dannoso per la salute e per la linea.

#### IL NOSTRO ESPERTO

**Dott. Sara Farnetti**  
specialista in medicina interna,  
esperta in fisiopatologia del  
metabolismo e della nutrizione



SCRIVETE A  
starbene@mondadori.it

# rati

» **Ami la pasta? Saltala in padella con olio extravergine di oliva, aromi o verdure: così mantieni sotto controllo il suo indice glicemico. Gli spaghetti sconditi fanno salire più velocemente la glicemia!**



## La tua giornata a basso indice

*Ecco i menu su misura che tengono sotto controllo la tua glicemia, dalla prima colazione alla cena*

L'alimentazione è come un abito su misura: deve adattarsi ai gusti e alle necessità di ogni persona. Ma di sicuro c'è che per stare bene bisogna mangiare di tutto, evitando eccessi e privazioni. Ecco come potrebbe essere il menu di una giornata tipo.

**Colazione** Se ami la colazione classica, una fetta di pane con poco burro e marmellata dà lo sprint giusto. Mentre pane tostato con prosciutto e un kiwi sono indicati a chi preferisce i gusti salati e vuole un IG più basso. Gli spuntini devono seguire le stesse regole sugli abbinamenti. Un frutto e uno yogurt innalzano più velocemente gli zuccheri piuttosto che se associati a un pugno di mandorle oppure a una fetta di avocado.

**Pranzo** Ok a un piatto di pesce, una bistecca o due uova. Ci aggiungi un'insalata di finocchi e cetrioli, una patata al cartoccio (non è vietata, ma va al posto del pane) e un frutto come ciliegie, pesca e anguria. La frutta tampona l'acidità prodotta dall'assunzione di cibi proteici e favorisce la digestione.

**Cena** Puoi concederti un piatto di pasta o di riso, contrariamente a quanto si dice. I carboidrati mangiati alla sera conciliano il sonno. Sì a un piatto di spaghetti aglio, olio e peperoncino o di riso al pesto, a una porzione di zucchine cotte in padella con aglio e olio e, prima di andare a letto, a una manciata di mandorle non pelate. Nella pellicina è contenuto il litio, una sostanza rilassante.

**E i dolci?** Non vanno demonizzati. Basta evitare nello stesso pasto altri zuccheri. Sì con carne o pesce e insalata, no con primi e pane.

Le varietà di pasta sono moltissime: l'integrale ha un indice glicemico più basso della bianca, mentre la fresca ha il valore più alto in assoluto

### TEST SCOPRI SE LA TUA DIETA È OK

Se vuoi sapere se hai troppi zuccheri nel sangue devi misurare la glicemia a digiuno. Tra i 65 e i 110 mg/dl è considerata normale (anche se è meglio che rimanga nella parte bassa dell'intervallo). Valori tra 110 e i 126 mg/dl indicano una condizione alterata ed è necessario effettuare altri accertamenti come un test da carico orale di glucosio (cioè dopo l'assunzione di zucchero). Un valore uguale o superiore a 126 mg/dl in almeno due occasioni distinte è indicativo di diabete.

## Se cuoci al dente l'IG non aumenta

**A**nche la cottura degli alimenti influenza l'indice glicemico. La pasta al dente, per esempio, ha un IG più basso rispetto a quella fatta bollire troppo. La cottura prolungata causa una trasformazione dell'amido che lo rende più velocemente assorbibile. Per lo stesso motivo, una carota cruda ha un IG pari a 35, che sale a 85 se viene bollita intera. Lessando gli ortaggi, poi, si perde parte dei loro nutrienti. Meglio saltarli in padella, o mangiarli crudi. Quanto alla pasta, è preferibile una gustosa "aglio e olio" saltata in padella a un piatto di spaghetti con olio a crudo o, peggio, sconditi. Grazie allo shock termico prodotto dall'olio caldo, gli amidi diventano meno accessibili all'azione degli

Corbis



enzimi intestinali e quindi meno assorbibili. Così la glicemia resta più bassa e viene prodotta meno insulina. Allo stesso modo, è ok una porzione di patatine fritte: hanno un IG più basso delle patate al forno. Il fritto trasforma una quota degli zuccheri veloci delle patate in altri non assorbibili e stimola la funzione del fegato, accelerando i processi digestivi. Tutto ciò vale però se l'olio è extravergine di qualità, se non viene fatto fumare e se non si bruciano i cibi.



## COSA TI SUCCED E SE MANGI TROPPI ZUCCHERI

**Sei sempre stanca:** i carboidrati «veloci» contenuti nei dolci e nei cibi ad alto IG, fanno impennare e poi crollare la glicemia nel sangue (vedi il box *Abc della glicemia*). Fra alti e bassi, energia e concentrazione vanno a terra.

**Ingrassi:** calorie a parte (i cibi a indice glicemico alto te ne danno già tante) si innescano meccanismi come la resistenza all'insulina che ti fanno aumentare di peso soprattutto attorno al girovita.

**Rischi il diabete di tipo 2:** una dieta troppo ricca di zuccheri "esaurisce" il pancreas che, poco alla volta, cessa di produrre insulina. A quel punto lo zucchero resta nel sangue intossicandoti.

## GLI ALTI E BASSI DELL'INDICE GLICEMICO



**ALTO**  
IG oltre 70

**BIRRA  
ZUCCHERO  
PANE BIANCO  
PATATE  
CORN FLAKES  
DOLCI  
DATTERI**



**MEDIO**  
IG inferiore a 70

**CEREALI INTEGRALI  
RISO BASMATI  
BANANE  
PANE DI SEGALE  
PAPAYA**



**BASSO**  
IG inferiore a 35

**INSALATA  
CIPOLLE  
CILIEGIE  
LATTE  
YOGURT  
MANDORLE  
SOIA**



**ZERO**  
IG pari a zero

**PESCE  
CARNI  
MOLLUSCHI  
FORMAGGI  
STAGIONATI  
UOVA  
OLIO**

