

COME DOBBIAMO MANGIARE? PARTE 1

Alla luce di quanto finora esposto, il modo migliore per mangiare sarà quello che *produce la più corretta e sana risposta insulinica*. Per fare questo, dovremo cercare di capire quali sono i macronutrienti che possiamo introdurre e come questi possano essere miscelati per produrre un giusto stimolo insulinico (né troppo, come purtroppo molto spesso avviene, né troppo poco). I macronutrienti della nostra dieta sono i carboidrati, le proteine e i grassi.

I carboidrati o glucidi, distinti in semplici e complessi, contenuti in prevalenza nella pasta, nel pane, nel riso e nella frutta, possono avere alto o basso indice glicemico. L'indice glicemico rappresenta una misura del modo in cui risponde la glicemia due ore dopo che viene ingerito un preciso alimento, in rapporto a quella che si ottiene due ore dopo che è stata ingerita una quantità pari di glucosio. Più basso è l'indice glicemico di un alimento, minore sarà la risposta glicemica dell'organismo a quell'alimento. Consumando alimenti con indici glicemici bassi si riesce a mantenere più stabile la glicemia.

Le tabelle riportate (vedi Fig sottostante)

Indice Glicemico di vari alimenti			
20-40		80-100	
Yogurt scremato	20	Riso integrale	81
Fagioli di Soia in scatola	21	Riso bianco	83
Noccioline	25	Pasticcio di carne	84
Fagioli di Soia	27	Pizza al formaggio	86
Crusca di riso	27	Zuppa di piselli	86
Fagioli rossi	32	Hamburger bun	87
Ciliege	32	Farina di fiocchi d'avena	87
Fruttosio	32	Gelato	87
Piselli secchi	34	Barrette di muesli	87
Fagioli marroni	36	Patate confezionate	87
Orzo	36	McDonald' Smuffins	88
Pompelmo	38	Biscotto di pastafrolla	91
Lenticchie rosse	38	Uva passa	91
Latte intero	40	Pane di segale	92
		Maccheroni al formaggio	92
		Saccarosio, zucchero di canna	92
		Timballo	93
		Cous cous	93
		Cocomero	93
		Patate al vapore	93
		Ananas	94
		Semolino	94
		Gnocchi	95
		Cornetti	96
		Nocciole	96
		Fanta	97
		Mars barrette	97
		Pane integrale di frumento	97
		Frittella	98
		Biscotti di frumento	100
		Puré di patate	100
		Carote	100
		Pane bianco comune	100
40-80			
Fagioli secchi	41		
Salsicce	42		
Lenticchie comuni	42		
Fagiolo	43		
Lenticchie verdi	43		
Fagioli neri	44		
Latte di Soia	45		
Albicocca	46		
Piselli bolliti	46		
Latte scremato	47		
Fettuccine	47		
Segale	49		
Cioccolato al latte senza zucchero	50		
Vermicelli	51		
Yogurt intero	53		
Pere fresche	54		
Spaghetti	54		
Mela	54		
Polpa di pomodoro	55		

Pane d'orzo	56		
Ravioli	56		
Spaghetti cotti per 5 min.	58		
Succo di mela	60		
All Bran cereali	63		
Pesca fresca	63		
Pere in scatola	64		
Zuppa di lenticchie in scatola	64		
Cappellini	65		
Maccheroni	65		
Linguine	65		
Riso istantaneo bollito per 1 min	66		
Lattosio	66		
Pan di Spagna	66		
Uva	67		
Succo di ananas	68		
Pesche in scatola	68		
Riso parboiled	69		
Piselli verdi	69		
Succo di pompelmo	71		
Cioccolato	71		
Pane di segale	71		
Succo di arancia	75		
Tortellini al formaggio	75		
Kiwi	77		
Torta comune	77		
Patate dolci	77		
Special K Kellogs	78		
Banana	78		
Grano saraceno	78		
Cereali dolci	78		
Spaghetti	79		
Riso integrale (brown)	79		
Farina di avena	79		
Biscotti da tè	79		
Pop corn	79		
Muesli	80		
Mango	80		
Uva sultanina	80		
Patate comuni bianche bollite	80		
		oltre 100	
		Crackers	102
		Melone	103
		Panino	104
		Miele	104
		Patate bollite schiacciate	104
		Corn chips	105
		Panino ripieno	106
		Patate fritte	107
		Zucca	107
		Cialde	109
		Wafers alla vaniglia	110
		Dolcetti di riso	110
		Galletta tipo colazione	113
		Ciambella salata	116
		Patate al microonde	117
		Cornflakes	119
		Patate al forno	121
		Patatine fritte croccanti	124
		Riso parboiled, basso amido	124
		Riso bianco, basso amido	126
		Riso soffiato	128
		Riso istantaneo bollito per 6 min	128
		Pane di frumento senza glutine	129
		Glucosio	137
		Maltodestrine	137
		Tavolette di glucosio	146
		Maltosio	150
		Tofu frozen dessert	164

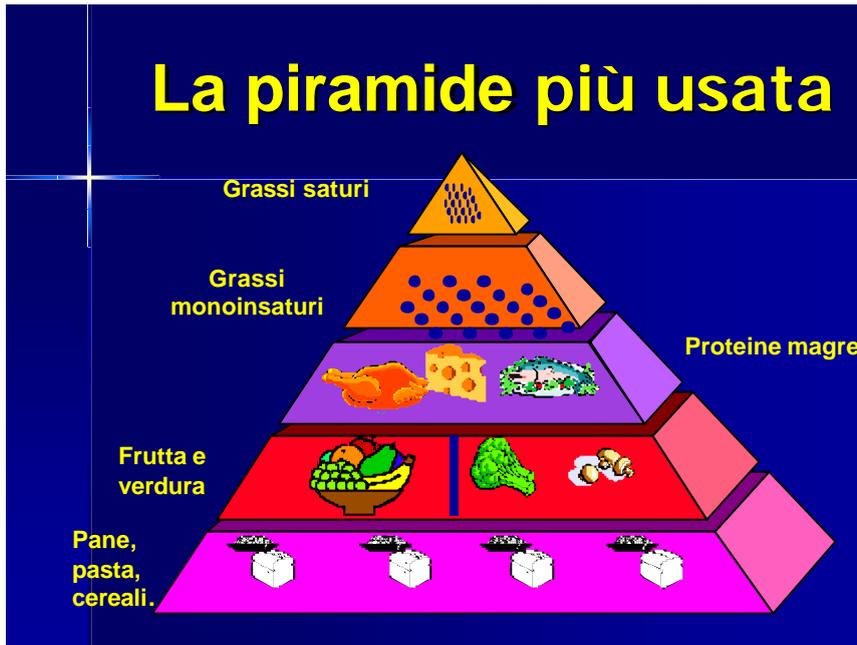
Published Online: 08 Apr 2002 -- tratto da SALUTE - inserto della Repubblica del 24.02.2000.

mostrano gli indici glicemici di alcuni tipi di alimenti in modo scalare (dal più basso al più elevato indice).Le proteine e i grassi hanno un indice glicemico molto più basso rispetto ai carboidrati. Più avanti riprenderò questo tema per i suoi importanti effetti sul metabolismo.

Le proteine si trovano in molti alimenti di origine animale: nella carne, nel pesce, nel latte e nei derivati, nelle uova; sono inoltre distribuite nei legumi, ed in altri alimenti *di origine vegetale-tipo la soya-, nei quali hanno però valore biologico inferiore. Le proteine – animali o vegetali – forniscono i componenti (gli aminoacidi) indispensabili per la sintesi di molti ormoni, enzimi e strutture cellulari, rappresentando la parte plastica del nostro corpo, cioè i mattoni con cui costruiamo muscoli, pelle, ecc. I carboidrati, invece, potrebbero essere definiti il “carburante” di prima scelta per il lavoro dei muscoli e per le attività del tessuto nervoso.

I grassi, contenuti negli oli, nel burro, nei formaggi e nella frutta oleosa, sono i costituenti principali del tessuto adiposo e delle membrane cellulari. Possono essere suddivisi, in base alla loro struttura molecolare, in grassi saturi ed insaturi. I primi, non avendo doppi legami nella loro catena

carboniosa, tenderanno ad essere più densi alla temperatura corporea, determinando, a livello delle membrane cellulari una maggiore rigidità, con effetti fisiologici negativi rispetto ai grassi insaturi. Grazie alla presenza di doppi legami, invece, i grassi insaturi sono molto più fluidi a temperatura corporea, con conseguenti effetti molto favorevoli e benefici per il nostro organismo. Il grasso contenuto nel tessuto adiposo, rappresenta un'importantissima fonte energetica dell'organismo (molto utile durante le carestie!!). A parità di peso, infatti, è il macronutriente che esprime la massima quantità di calorie attraverso la sua degradazione, tant'è vero che un grammo di proteine o di carboidrati produce 4 chilocalorie, mentre un grammo di lipidi ne produce circa 9. Compreso quanto finora detto, è facile vedere come al giorno d'oggi l'alimentazione tipica delle popolazioni occidentali sia prevalentemente di tipo carboidratico. Alla base della piramide della dieta più utilizzata, infatti, troviamo parecchia pasta, pane, cereali e riso (tutti carboidrati, molti dei quali raffinati). Sul piano superiore della piramide troviamo frutta e verdura (sempre carboidrati, però!); sopra finalmente troviamo formaggi e carne magra; e solo al vertice i grassi



Mangiando in questo modo, preferendo cioè i carboidrati raffinati (oltre a bevande e cibi ricchi di zucchero), l'insulina non potrà far altro che aumentare e, di conseguenza, la salute delle persone non potrà che peggiorare.

A questo proposito, vorrei sottoporvi alcune domande...forse un po' provocatorie:

Vi eravate mai chiesti il perché nella attuale società le condizioni di salute delle persone che ci circondano sembrano essere sempre più preoccupanti ?

Avevate mai visto in piscina così tanti bambini obesi?

I vostri nonni vi raccontavano di "periodi insopportabili" come la primavera in cui la maggior parte del tempo lo si passava a soffiarsi il naso o a starnutire, come oggi vediamo regolarmente?

Cercando di spiegare alle mamme preoccupate - che accompagnano, nei miei studi medici, i loro bambini con dermatiti ed allergie - il perché di questi fenomeni, do spesso facili ed intuitive spiegazioni, dicendo, ad esempio, che passare dal latte materno alle merendine confezionate, alle patatine fritte ed alle fin troppo note bevande gassate è un bello stress per il nostro organismo !!!

Già la mia generazione andava a scuola e si portava dell'acqua e dei panini con tanto affettato dentro.

Oggi la merenda tipo è uno snack dolce accompagnato da una bevanda zuccherina...

Una bella differenza !!!

Molti bambini ed adolescenti saltano la prima colazione; si privilegiano i cibi pre-confezionati e si va regolarmente ai fast-food...

Tutto ciò è ormai la norma; ma ci siamo mai fermati a riflettere un attimo e a farci una sola domanda banale: non ci farà male mangiare così !!!

Ma non sarà che il cibo, oltre che avere l'effetto di nutrirci e gratificarci, può anche fare qualche brutto scherzo ?

In fondo, per tutta la vita, minimo tre volte al giorno, mangiamo di tutto ...e se ciò che mangiamo non fosse il carburante giusto per la nostra macchina?

Tutto questo ho cercato di far capire a Paolino e penso di esserci riuscito. Infatti, non solo è calato 4 kg in meno di un mese, ma si sente veramente bene, gli è tornata l'energia che aveva perso!! Nel prossimo articolo, finirò di spiegarvi come mangia Paolino, quindi NON MANCATE!!!

A presto

Fabrizio Duranti www.studio-duranti.it