



Il benessere
a tavola

Rubrica a cura
della Dott.ssa Valentina Viti
Biologa Nutrizionista



I carboidrati: alleati o nemici della nostra salute?

Quando parliamo di carboidrati ci riferiamo ad una famiglia di molecole che comunemente vengono chiamati *zuccheri*, anche se non tutte le molecole di carboidrati sono caratterizzate da un sapore dolce. Rappresentano il principale "combustibile" del nostro corpo, soprattutto per il tessuto muscolare, per il sistema nervoso e per i globuli rossi. Da un punto di vista della struttura chimica distinguiamo i carboidrati in:

Semplici: comprendono glucosio, fruttosio e galattosio (*monosaccaridi*, cioè 1 sola molecola di zucchero), il saccarosio, lattosio e maltosio (*disaccaridi*, cioè 2 molecole di zucchero) e le maltodestrine (*oligosaccaridi*, ottenuti dall'unione di 2 o più molecole di monosaccaridi)

Complessi: ottenuti dall'unione di numerosi monosaccaridi, da 10 a migliaia, come l'*amido* (contenuto principalmente in cereali e derivati quali pasta, pane, riso, orzo, farro, mais, segale, farine e patate), le *fibre* (contenute in ortaggi, frutta e legumi) e il *glicogeno*.

La maggior parte degli zuccheri complessi che assumiamo con la dieta, per poter essere assorbiti dal nostro organismo, devono essere scissi da specifici enzimi, quindi digeriti, assorbiti e trasportati al fegato ed infine trasformati in monosaccaridi, quali fruttosio, glucosio e galattosio. A livello epatico galattosio e fruttosio vengono convertiti in **glucosio**, poiché il glucosio è l'unico zucchero utilizzabile dalle nostre cellule e presente nel torrente circolatorio. I carboidrati complessi "non digeribili" sono invece costituenti della **fibra alimentare**, che non essendo scissa dall'organismo umano, una volta giunta nel colon subisce la fermentazione per opera della flora batterica. La fibra alimentare è pertanto necessaria nell'alimentazione quotidiana perché favorisce la crescita dei ceppi batterici più salubri a discapito di quelli

nocivi e dovrebbe essere introdotta per circa 30g/die, attraverso il consumo regolare di verdure, frutta, legumi e prodotti integrali.

I carboidrati dovrebbero fornire il 55-60% dell'apporto energetico totale giornaliero, ma se consumati in eccesso, vengono convertiti in lipidi, favorendo così l'aumento di peso, l'obesità, la comparsa di diabete di tipo 2 e altre malattie, inclusi i tumori. D'altro canto invece, un loro consumo ridotto o insufficiente, costringe il nostro corpo a sintetizzarli a partire dalle proteine dei muscoli e dai grassi di deposito, con il rischio di comportare effetti anche gravi come perdita di peso, deplezione muscolare, stanchezza, ritardi della crescita. Accanto ad un discorso quantitativo, è importante sapere quali tipi di carboidrati privilegiare: i carboidrati complessi sono caratterizzati da un lento assorbimento, inducono una maggiore sazietà e tendono a tenere più sotto controllo i valori della glicemia, rispetto a quelli semplici, i quali hanno un assorbimento più rapido, inducono una minore sazietà e per questo se ne consiglia un consumo più moderato (non più del 10% dell'apporto calorico totale). Nel consumo dei carboidrati va considerato il valore dell'**indice glicemico**, cioè la velocità con la quale il tipo di carboidrato contenuto in un determinato cibo, è convertito in glucosio dal nostro corpo ed entra nel flusso sanguigno, facendo innalzare i valori di glicemia. In risposta all'aumento dei valori di zuccheri nel sangue, il nostro corpo dovrà aumentare la secrezione di insulina, l'ormone che consente di ristabilire i valori di glicemia: più saranno alti i valori di glicemia, più insulina verrà prodotta. Elevati livelli di insulina si traducono in accumulo di grasso e contemporaneamente in inibizione del processo di dimagrimento. Ne risulta, dunque, che più basso è l'indice glicemico di un cibo e minore sarà la probabilità che i carboidrati consumati vengano convertiti in grassi. La frutta, la verdura, i legumi, i cereali integrali, i latticini hanno in generale un indice glicemico basso, mentre i cereali raffinati, lo zucchero (saccarosio), il miele, i dolci e tutte le bevande zuccherate hanno un indice glicemico alto. Il consumo quotidiano di carboidrati a basso indice glicemico quindi ci permette, nel lungo tempo, di controllare meglio le oscillazioni della glicemia e quindi la nostra sazietà e di conseguenza il nostro peso corporeo.

FUSILLI INTEGRALI CON CARCIOFI E BOTTARGA

Ingredienti per 4 persone: 300 g di fusilli integrali; 4 carciofi piccoli; 20 g di bottarga di muggine; 1 spicchio d'aglio; 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva; sale q.b

Pulite i carciofi privandoli delle foglie esterne più dure, della punta e pelate i gambi. Affettateli finemente e fateli saltare in padella, dove avrete precedentemente fatto soffriggere 1 spicchio d'aglio in 4 cucchiaini di olio. Cuocete i fusilli in acqua salata, scolateli e mantecateli con i carciofi, aggiungendo la bottarga grattugiata.



Per contatti: email vitinutrizione@gmail.com; Blog: www.unanutrionistaincucina.blogspot.com