

ENRICO ARCELLI per CENTRO STUDI FIDAL, 5 dicembre 2013.

4. I CIBI AMIDACEI RAFFINATI

Tutti sappiano che è bene evitare le grandi quantità di bevande o di cibi ricchi di saccarosio, ossia dello zucchero che si usa di solito a casa o al bar. E' per questo motivo che – soprattutto chi vuole dimagrire oppure vuole restare in forma, efficiente e magro – è bene che non beva (se non di rado e sempre in quantità contenuta) bevande dolci quali coche, aranciate e the già pronti e che, al tempo stesso, non mangi in abbondanza caramelle, dolci e così via. Pochi, però, sanno che effetti del tutto identici al saccarosio hanno sul nostro organismo gli eccessi di cibi amidacei raffinati, quali pane bianco, cracker, grissini, fette biscottate, riso, cereali per la prima colazione, patate e così via. Questi cibi sono ricchi di amidi e poverissimi di fibre. L'amido è costituito da molte migliaia di molecole di glucosio legate l'una all'altra; essendoci in questi cibi poche fibre (che di solito rallentano notevolmente i processi digestivi), risulta piuttosto veloce la digestione, grazie a cui le singole molecole di glucosio si liberano ed è così rapido il loro ingresso nel sangue. Questo fa sì che si innalzi rapidamente la *glicemia* che è, appunto, il tasso di glucosio nel sangue.

I CIBI AD ALTO INDICE GLICEMICO. - Vengono definiti *cibi ad alto indice glicemico* i cibi (elencati poco fa) che determinano un rapido aumento della glicemia. Prendere questi alimenti, in pratica, ha sull'organismo gli stessi effetti che si hanno quando si mangia zucchero da cucina con un cucchiaino! In effetti l'aumento della glicemia (a parità di grammi di carboidrati contenuti) si alza nella stessa misura o, addirittura, ancora di più, e, come reazione a questo, il pancreas manda nel un ormone, l'*insulina*, che è in una quantità minore o maggiore a seconda che la quantità di questi cibi sia poca o elevata. E, si badi, sia gli alti livelli di glicemia, sia quelli di insulina – oltre a favorire l'ingrassamento - non fanno per niente bene al nostro organismo, specie quando si ripetono di frequente.

COME CI SI DEVE COMPORTARE ALLORA? - I carboidrati sono importanti e vanno consumati in ogni pasto, specie se ne consumiamo in abbondanza con l'allenamento. Delle bevande e dei cibi di cui si è parlato. Comunque, è bene non prenderne grande quantità in una volta sola. Se, per esempio, si inizia il pranzo o la cena con un piatto di riso, non è il caso di mangiare poi anche del pane o del dolce o di bere una coca o un'aranciata, soprattutto se vogliamo dimagrire, restare magri o avere l'efficienza fisica migliore. La scelta peggiore è senz'altro quella di prendere d'abitudine quelli che sono chiamati *alimenti spazzatura* come patatine, merendine e bevande dolci.

enrico.arcelli@unimi.it