Dieci cibi anti-glicemici per tornare in forma

Salute e Benessere

Inviato da : Antonio Russo

Pubblicato il : 10/1/2024 8:50:00

Dieci cibi anti-glicemici per tornare in forma. A maggio pensiamo a ridefinire il punto vita, in vista delle vacanze estive. L'eccesso di carboidrati e di cibi che innalzano la glicemia fa accumulare chili sul girovita e frena i fisiologici processi bruciagrassi. I chili piÃ¹ difficili da buttare giÃ¹ sono quelli che si depositano tra addome e fianchi, soprattutto nelle donne. Questo tipo di adipe Ã¨ causato da un abuso di carboidrati spesso associato a stitichezza. Ecco dieci cibi che possono aiutarci a controllare l'indice glicemico contrastando i chili di troppo.

L'indice glicemico (IG)Â rappresenta la capacitÃ dei carboidrati contenuti nei cibi di alzare la glicemia (valore che indica laÃ **quantitÃ di glucosio**Â presente nel sangue). Tanto piÃ¹ un carboidrato Ã¨ digeribile e tanto maggiore sarÃ il suo indice glicemico. La scelta migliore Ã¨ optare sempre perÃ **prodotti integrali**, realizzati con farine non raffinate: soltanto in questo modo Ã¨ possibile evitare iÃ **picchi glicemici**Â che fanno male al pancreas, rallentano il metabolismo e provocano sovrappeso.

Definizione di indice glicemico

L'indice glicemico misura la capacitÃ di un determinato glucide di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che Ã¨ il glucosio puro.

Definizione della glicemia

La glicemia Ã¨ la quantitÃ di Â«zuccheroÂ» (in realtÃ di glucosio) contenuta nel sangue. A digiuno la glicemia Ã¨ di circa 1g di glucosio per litro di sangue.

Ma se si assume un glucide, questo si trasforma con la digestione in glucosio, e ciÃ² si traduce con un aumento della glicemia.

Il livello della glicemia nel sangue Ã¨ estremamente importante rispetto all'aumento o alla perdita di peso. La glicemia che compare dopo la digestione, infatti, induce la secrezione di un ormone, l'insulina che, in funzione della sua importanza, Ã¨ in grado di scatenare o meno il processo di aumento del peso.

I cibi ad alto contenuto di grasso o di proteine non hanno un effetto immediato sulla glicemia, ma ne determinano un tardivo incremento prolungato.

Utilizzare l 'indice glicemico per preparare pasti sani, aiuta a tenere la glicemia sotto controllo. CiÃ² Ã¨ particolarmente importante per i diabetici.

Cibi ad alto, medio e basso indice glicemicoÃ

Ã– Alto indice glicemico: pane bianco, cornflakes, miele, patate al forno e fritte, cracker, riso arborio, zucchero saccarosio.

Ã– Medio indice glicemico: ananas, spaghetti, banana, kiwi, mango, pane di segale, maccheroni, carote, uva, arancia.

Ã– Basso indice glicemico: prugna, pera, yogurt, latte magro, latte di soia, fagioli bolliti, mela, lenticchie, fruttosio, cereali integrali.

La dieta che contrasta glicemia e adipe

La prima regola: evitare gli alimenti ad alto IG e preferire quelli a basso IG (pane, pasta, riso integrali ecc.). Ci sono poi alcuni cibi che, abbinati a quelli a basso IG, contribuiscono a mantenere la glicemia a livelli regolari e a ripulire il sangue da zuccheri e/o grassi in eccesso.

Ad esempio le fibre idrosolubili rallentano l'assorbimento di glucosio a livello intestinale. Esse sono pertanto in grado di mantenere la glicemia costante per lunghi periodi.

Inoltre la digestione di un alimento contenente grassi Ã¨ rallentata; di conseguenza i carboidrati che contiene vengono assorbiti piÃ¹ lentamente.

Infine l'indice glicemico diminuisce se si aggiungono proteine ad un alimento. Le proteine hanno infatti effetti molto simili a quelli di grassi e fibre. Pur avendo un basso indice glicemico, gli alimenti ricchi di proteine presentano un medio indice insulinico.

I dieci super cibi che controllano l'indice glicemico

Salmone

Ã– Fornisce Omega 3 che contribuiscono alla prevenzione di diabete e malattie cardiocircolatorie.

Yogurt

Ã– I fermenti che contiene producono acido acetico e propionico che arrivano al fegato, dove regolano la produzione di glucosio e colesterolo.

Legumi

Ã– Prevengono i picchi glicemici, il diabete, la fame nervosa, i trigliceridi e il colesterolo.

Carni bianche

Ã– Apportano proteine che contribuiscono a controllare i livelli di glicemia e sono povere di grassi.

Olio d'oliva

Ã– Ã¨ ricco di composti fenolici che riducono l'attivitÃ infiammatoria di geni, coinvolti nello sviluppo del diabete mellito di tipo 2 e di diverse patologie cardiovascolari o metaboliche.

Curcuma

Ã– Numerosi studi hanno dimostrato che il suo principio attivo, la curcumina, puÃ² contribuire a mantenere sotto controllo il diabete mellito di tipo 2.

TÃ

Ã– Sia verde che nero, il tÃ contribuisce alla riduzione dei livelli di zucchero, colesterolo e trigliceridi nel sangue. Favorisce inoltre la riduzione del peso corporeo.

Cannella

Ã– Contribuisce a prevenire il diabete di tipo 2 nelle persone a rischio (anziani, persone in sovrappeso). Rende l'insulina piÃ¹ efficiente.

Zucca

Ã– Alcuni studi hanno dimostrato che Ã in grado di riparare le cellule del pancreas danneggiate dal diabete.

Arancia

Ã– La fibra contenuta nella parte bianca sotto la buccia, regola l'assorbimento di zuccheri, grassi e proteine prevenendo diabete, arteriosclerosi e stipsi.

Ã