

## Dimagrire

Nel mondo civilizzato (si fa per dire), quasi tutti dovrebbero perdere peso, non solo per apparire più magri, ma principalmente per prevenire le malattie e sentirsi bene.

La chiave per perdere peso non è il contenuto calorico degli alimenti, ma il metabolismo degli zuccheri e l'andamento della glicemia.

Il contenuto calorico rende conto solo in modo parziale di come il cibo influenza il bilancio energetico dell'organismo. Altri aspetti contano. Primo fra tutti, la capacità del pasto di far crescere i livelli di glucosio nel sangue. Una capacità espressa in due numeri: l'**Indice Glicemico**, che in pratica indica la velocità con cui i carboidrati in un dato cibo sono assorbiti, e il **Carico Glicemico**, che indica la quantità effettiva di carboidrati racchiusi in una dose ordinaria dell'alimento.

Gli alimenti ricchi di carboidrati e con alto indice glicemico sono quelli a cui prestare più attenzione, perché innalzano rapidamente i livelli di glucosio fino a livelli che stimolano la produzione di insulina. Questi continui alti e bassi, ripetuti pasto dopo pasto, scompaginano i meccanismi regolativi dell'organismo.

Un alto carico glicemico altera gli equilibri fisiologici, indirizzando l'uso dei carburanti metabolici verso l'immagazzinamento anziché il consumo, perché innalza gli ormoni come l'insulina, che favoriscono il deposito degli zuccheri, e diminuisce quelli come il glucagone, che ne stimolano il consumo. Questo, oltre a favorire di per sé l'ingrassamento, altera la regolazione della sazietà inducendo a mangiare di più.

-----

In altre parole gli alimenti ad alto indice glicemico (ad esempio pane bianco, pasta bianca, riso bianco, gallette di riso, mais, carote, patate bianche etc.) sono responsabili di una sensazione di sazietà di breve durata e per questo inducono un eccessivo consumo di cibo nel pasto successivo.

I cibi a basso indice glicemico sono determinanti nell'indurre sensazioni di sazietà durature dopo il consumo di un pasto. Questo è un aspetto importante poiché fa affievolire il desiderio e la necessità di zuccheri tra un pasto e l'altro. E grazie alla duratura sensazione di sazietà, diminuire l'apporto calorico del pasto successivo. Alla fine questo diviene un elemento chiave nel raggiungimento del dimagrimento, proprio perché vi sarà una minor tendenza all'assunzione di smodate quantità di cibo nel pasto successivo.

## Tipi di alimenti con basso indice glicemico e calorie

- ◆ Tutta la frutta e le verdure (escluse carote, meloni e zucche)
- ◆ Legumi
- ◆ Cereali integrali (principalmente riso, avena)
- ◆ Latticini (ma solo yogurt e parmigiano)

## Tipi di alimenti con alto indice glicemico e calorie

- ◆ Zucchero
- ◆ Cereali raffinati (riso soffiato, patatine fritte in sacchetto, wafer, cornflakes)
- ◆ Dolci e torte
- ◆ Bevande zuccherate (bevande gasate, bevande "estive", the freddo, ecc.)
- ◆ Alimenti contenenti "zucchero" o "sciroppo di glucosio" negli ingredienti
- ◆ Pane bianco Biscotti Croissant
- ◆ Patate
- ◆ Pasta
- ◆ Uva passa
- ◆ Alcuni tipi di frutta e verdura (carota, melone, zucca)

## Alimenti esclusi per altri motivi

Da queste liste sono stati eliminati tutti gli alimenti che contengono glutine, solanina, metalli pesanti o lieviti. E anche gli alimenti rischiosi perché poco amichevoli per l'intestino e la digestione, o acidificanti, o contenuti troppo acido fitico, o di produzione industriale, come: caffè, tè, alcolici, cacao, cioccolato, farina, lievito, zucchero, carni rosse, crostacei, tofu, anacardi, arachidi, nocciole, soia, prezzemolo, rabarbaro, bietole, barbabietola, spinaci, fagioli mungo (soia), farina di soia, yogurt di soia, soia da cucina, vermicelli di soia, latte di soia, salsa tamari, aceto, cetrioli, ravanelli, ceci, grano, orzo, sedano, fruttosio, marmellate, peperoni, peperoncino, melanzane, pomodori, latte scremato, latte intero in polvere, latte d'avena, canditi, ricotta, lievito di birra, lievito secco, gelato, prugne, passata di pomodoro, succo di pomodoro, pomodori secchi, senape.

# Alimenti con basso indice glicemico

## Indice glicemico circa 5

- ◆ Spezie
- ◆ Erbe varie (basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)
- ◆ Parmigiano
- ◆ Maionese

## Indice glicemico circa 15

- ◆ Asparagi
- ◆ Avocado
- ◆ Broccoli
- ◆ Cavolo, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles
- ◆ Cipolla
- ◆ Erba brusca
- ◆ Fagiolini, Fagioli mangiatutto
- ◆ Funghi
- ◆ Finocchi
- ◆ Germogli
- ◆ Insalate (Lattuga, Scarola, Riccia, Valeriana, Belga, Indivia, ecc...)
- ◆ Lupini
- ◆ Mandorle, Noci
- ◆ Olive
- ◆ Porri
- ◆ Pinoli, Pistacchi
- ◆ Scalogno
- ◆ Zenzero
- ◆ Zucchini

## Indice glicemico circa 20

- ◆ Carciofi
- ◆ Cuori di palma
- ◆ Germogli di bambù
- ◆ Kiwi
- ◆ Limoni
- ◆ Uva spina
- ◆ Yogurt scremato

## Alimenti con indice glicemico medio basso

### Indice glicemico circa 25

- ◆ Ciliegie
- ◆ Fagiolo nano
- ◆ Fragole (frutto fresco), Lamponi (frutto fresco)
- ◆ Lenticchie verdi
- ◆ Mandorle
- ◆ Mirtilli
- ◆ More
- ◆ Piselli
- ◆ Ribes
- ◆ Semi di zucca

### Indice glicemico circa 30

- ◆ Aglio
- ◆ Albicocche, Arance, Clementine
- ◆ Fagiolini
- ◆ Frutto della passione
- ◆ Lenticchie gialle
- ◆ Latte di mandorla
- ◆ Mandarini
- ◆ Pere
- ◆ Pompelmi
- ◆ Rape

### Indice glicemico circa 35

- ◆ Amaranto
- ◆ Azuki
- ◆ Fagioli rossi, Fagioli neri, Fagioli borlotti, Fagioli cannellini
- ◆ Fichi (frutto fresco)
- ◆ Mele, Melograno
- ◆ Piselli freschi
- ◆ Pesche, Pesche-noci
- ◆ Riso selvatico
- ◆ Semi di lino, Semi di sesamo, Semi di papavero, Semi di girasole
- ◆ Quinoa (in semi)
- ◆ Yogurt

# Alimenti con alto indice glicemico

## Indice glicemico da 50 a 60

- ◆ Avena
- ◆ Banane
- ◆ Burro di arachidi
- ◆ Kiwi
- ◆ Miele
- ◆ Patate, Patate dolci
- ◆ Riso integrale, Riso Basmati

## Indice glicemico da 60 a 120

- ◆ Albicocche sciroppate, Amaranto, Ananas in scatola, Anguria
- ◆ Banane mature, Barbabietole, Birra, Biscotti, Brioche
- ◆ Castagne, Cacao, Cereali, Cioccolato, Cocomero, Croassant, Cuscus
- ◆ Datteri
- ◆ Farina di riso, Farina integrale, Farro, Fave, Fecola di patate,
- ◆ Fette biscottate, Frutti canditi
- ◆ Gallette, Gelatine, Gelati, Ghiaccioli, Glucosio, Gnocchi, Grano turco
- ◆ Ketchup
- ◆ Lasagne, Latte di riso
- ◆ Maionese industriale con zucchero
- ◆ Mais (granturco)
- ◆ Marmellate con zucchero
- ◆ Melone, Miglio, Muesli
- ◆ Nespole
- ◆ Nutella
- ◆ Orzo, Ovomaltina
- ◆ Pane, Patate, Pesche sciroppate, Patatine fritte, Pizza, Polenta,
- ◆ Porridge, Pappa di avena, Pop corn
- ◆ Ravioli, Riso, Risotti
- ◆ Saggina, Sciroppi, Sedano, Semola di grano duro, Senape, Spaghetti
- ◆ Sorbetto con zucchero, Succo di uva, Succo di mango, Sushi
- ◆ Tacos, Taglietelle, Tamarindo, Tapioca, Torte
- ◆ Uva passa, Uvetta
- ◆ Zucca, Zucchero bianco, Zucchero integrale

## Consigli per dimagrire velocemente

- ◆ Non saltare i pasti, soprattutto la prima colazione, che deve rimanere abbondante ma leggera.
- ◆ Fate una cena leggera possibilmente non dopo le 20.
- ◆ Non mangiare tra i pasti. Se viene fame tra i pasti, bere acqua, caffè o tè senza zucchero.
- ◆ Prima del pasto, bere 1 grosso bicchiere d'acqua e mangiare un'insalata con poco condimento, aiuta a trovare velocemente il senso di sazietà.
- ◆ Limitare quanto più possibile i sughi grassi, burro, formaggio, panna, ecc. Consumare piccole dosi di carboidrati, senza grassi aggiunti (pochissimo olio) per prendere da essi energie.
- ◆ Eliminare le bevande analcoliche zuccherate.
- ◆ Eliminare alcol e birra. Il vino, preferibilmente rosso, va limitato a un bicchiere al giorno.
- ◆ Evitare di mangiare fuori casa, perché nei cibi dei ristoranti è impossibile controllare gli ingredienti.
- ◆ Mangiate carne magra, preferibilmente pesce e pollame senza pelle.
- ◆ Fare attenzione ai grassi nascosti: evitare salumi grassi e cibi in scatola.
- ◆ Evitare in più possibile formaggi, cibi fritti, dolci, gelati e anche gli antipasti che non siano una semplice insalata.
- ◆ Mangiare verdure a volontà e in tutte le forme: crude, cotte e nelle minestre.
- ◆ Mangiare due frutti al giorno, ma non di più.
- ◆ Per perdere peso si deve cambiare lo stile alimentare acquisito, fatto di vita sedentaria, pasti disordinati e associazioni sbagliate di cibi.
- ◆ Camminare velocemente o correre almeno mezz'ora al giorno.