

## **Diamo i punti ai carboidrati - È possibile calcolare esattamente la quantità necessaria quotidianamente**

### **Nutrizione**

Inviato da : Flora Rossi

Publicato il : 19/1/2025 8:40:00



**I carboidrati sono un macronutriente essenziale per alcune funzioni del nostro corpo e forniscono energia soprattutto quando le attività da noi svolte sono sufficientemente intense (come lo sport).**



metabolismo. Purtroppo i carboidrati sono contenuti in alimenti di per sé molto interessanti dal punto di vista nutrizionale (pane, pasta, riso, biscotti e dolci, frutta ecc.), quello che succede normalmente è che l'approvazione di questi cibi porta il soggetto a esagerare nell'assunzione di carboidrati; la frutta ne è un esempio tipico; è vero che fa bene, concorre a prevenire il cancro, contiene vitamine ecc., ma se si mangiano due chili di mandarini (quantità non enorme per chi è goloso di frutta) si introducono più di 1.000 kcal. Molto spesso accade che queste calorie non siano per nulla conteggiate nel computo giornaliero.

Cosa accade se si esagera con i carboidrati? Semplice: s'ingrassa nel modo peggiore. Per saperne di più leggete Perché s'ingrassa nella sezione dell'alimentazione.

Quello che mi preme descrivere in questo articolo è un metodo molto semplice che ho messo a punto per evitare ai sedentari di assumere troppi carboidrati. Il metodo va bene anche per tutti quegli sportivi che per ragioni di riposo o di infortunio non praticano l'abituale attività fisica. Il metodo è ovviamente empirico e approssimato, ma serve a formare una coscienza alimentare.

#### **Il metodo Albanesi**

Attribuiti ai vari alimenti glicidici (cioè ricchi di carboidrati) opportuni punteggi, in una giornata potete assumere tanti carboidrati fino a raggiungere un punteggio pari al vostro peso in chilogrammi.

Il concetto di punteggio è ripreso dalle famigerate diete a punti; qui è applicato a un macronutriente con la semplificazione (non da poco) che il totale permesso non è un numero astratto, ma non deve superare il ben conosciuto peso corporeo.

Vediamo la tabella. Anche se qualche volta è indicata la quantità (come nel caso della pasta), ci si affida al buon senso del soggetto riferendosi a porzioni normali.

## I punti dei carboidrati

Bibita zuccherata o succo di frutta (33 cc)

Biscotti (10)

Biscotte

Biscottato (100 g)

Pane, grissini, cracker (100 g)

Pizza fetta di torta

Pasta (1 kg)

Pioppa grande di gelato

Marmellata (ipocalorica (150 kcal/100 g, 1 cucchiaino)

Pasta o riso (80 g)

Patate (100 g)

Pizza normale

Polenta (fetta)

La tabella non è ricavata dalle calorie dei singoli alimenti, ma da considerazioni pratiche: per esempio che la pasta non viene assunta senza condimento, che il pane è solo meno calorico dei grissini, ma in genere se ne assume di più a parità di compagnia ecc. Ripeto che i dati sono molto approssimativi, ma il metodo consente di memorizzare facilmente l'importanza di un alimento nei confronti del macronutriente "carboidrato".

Dalla tabella si trova subito che un soggetto di 70 kg che al mattino fa colazione con 10 biscotti (15 punti), a pranzo mangia un primo di pasta (30 punti), secondo con pane (100 g, 18 punti) e frutta (250 g, 5 punti) arriva a sera con 68 punti, cioè non ha spazio per un dolce, né per un altro primo di pasta o riso, né tanto meno per una pizza. Come si vede il metodo vuole educare il soggetto a non eccedere con cibi di per sé "buoni".

A

A