

Abbassare la glicemia: come fare

Salute e Benessere

Inviato da : Antonella Ianniello

Pubblicato il : 19/4/2024 10:20:00



Durante i test, le persone hanno consumato pistacchi in abbinamento con dei carboidrati (per l'esattezza pane bianco). I volontari sono stati divisi in tre gruppi e la dieta differenziava nella dose di frutta secca: 28, 56 e 84 grammi.



Sono tantissime le persone in tutta Italia che soffrono di problemi di glicemia. Lo sapevate che la frutta secca ha tante proprietà importanti e può aiutare anche nella cura di questi disturbi?

Un alimento che fa molto bene e aiuta ad abbassare i livelli di glicemia? Il pistacchio, uno snack perfetto per perdere peso e mantenere il peso forma. La conferma arriva ancora una volta da parte dell'European Journal of Clinical Nutrition, i pistacchi sono in grado di controllare la glicemia.

Ovviamente stiamo parlando del consumo delle giuste proporzioni che portano sicuramente ad agire sul valore della glicemia. Durante i test, le persone hanno consumato pistacchi in abbinamento con dei carboidrati (per l'esattezza pane bianco). I volontari sono stati divisi in tre gruppi e la dieta differenziava nella dose di frutta secca: 28, 56 e 84 grammi.

Dopo un'attenta analisi è emerso che maggiore era il consumo dei pistacchi e minore era la risposta glicemica. Una riduzione netta che non fa altro che favorire il benessere psicofisico della persona. Per chi non lo sapeste desideriamo ricordare che l'indice glicemico di un alimento misura quanto i carboidrati sono in grado di aumentare gli zuccheri nel sangue.

Abbassare la glicemia: come fare

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11774>

Quindi la conferma attuale prevede che alcuni grassi, sono capaci di modificare in maniera costruttiva l'assorbimento dei carboidrati. Di conseguenza piú un alimento aumenta la glicemia, maggiore è veloce la secrezioni di insulina da parte del pancreas.

Quindi mangiare pistacchi non puó che far bene a tutto l'organismo senza troppi problemi. Ció vuole dire che questo prodotto deve essere assolutamente introdotto nella dieta, anche se in dosi moderate, perché estremamente calorico.

Per avere maggiori informazioni potete chiedere conferma al vostro nutrizionista di fiducia e capire che cosa accade nell'organismo con l'assunzione di pistacchi. Ovviamente esiste anche un momento migliore per mangiarli a merenda o prima dei pasti. Per quale motivo? Semplicemente perché questa abitudine permette di ridurre il senso di fame e di conseguenza la voglia di mangiare sicuramente inferiore.

Si tratta di un consiglio da non sottovalutare, visto che la maggior parte delle persone, cerca di evitare alcuni alimenti dimenticandosi che le conseguenze a livello salutare arrivano prima o poi. Riuscire a ridurre il senso di fame, vi aiuterá a vivere meglio e soprattutto a non abbuffarvi ingrassando.

Ricordatevi sempre che la frutta secca oleosa contiene antiossidanti e acidi grassi molto importanti per proteggere il corpo dalle malattie cardiovascolari, oltre che a ridurre il colesterolo. Quindi che ne dite? Siete pronti ad integrare i pistacchi all'interno della vostra alimentazione?

Non vi resta che procedere in questo senso per avere un peso forma sempre perfetto evitando di abbuffarsi troppo. Per avere maggior sicurezza vi invitiamo a richiedere il consulto di un nutrizionista che vi aiuterá a riprendervi e a capire quale meccanismo parte consumando pistacchi e frutta secca in generale.

Meglio richiede il consulto di un vero professionista, piuttosto che accedere a un regime alimentare che non si addice alle vostre esigenze personali. Che ne dite? Siete pronti a provare questo test? la frutta secca è la vostra alleata per la prossima estate?

È Diabete e dieta: i trucchi per abbassare l'indice glicemico

Abbassare la glicemia: come fare

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11774>

Tante fibre, pasta al dente, patate fredde: ecco i consigli pratici per l'alimentazione di chi ha problemi con l'insulina

Restrizioni severe nella dieta di chi è affetto dal diabete di tipo 2, il più diffuso? Quell'era è tramontata, perché alcuni accorgimenti permettono di nutrirsi in modo gustoso cercando di tenere a bada la glicemia. O rispettando determinati regimi alimentari (leggi la dieta per chi soffre di diabete) o imparando alcune semplici regole per cucinare in modo sano. C'è anche qualche luogo comune da smantellare. «Contrariamente a quanto si crede, la base per un'alimentazione equilibrata nei diabetici è anche costituita da cibi con carboidrati e ricchi di fibra come frutta e verdura (leggi i cibi più ricchi di fibre)», spiega Roberto Ferrari, ordinario di cardiologia all'Università di Ferrara e autore del libro *La cucina del cuore. Diabete e ipertensione. Insomma, il piatto di spaghetti è il benvenuto. Oggi il diabete non è considerato, come pochi anni or sono, una specie di allergia allo zucchero», scrive Ferrari. «I carboidrati non solo sono ammessi, ma consigliati, perché necessari all'organismo».*

Come dev'essere allora l'alimentazione per chi ha problemi con l'insulina? «Provo a sintetizzare un messaggio semplice per le scelte a tavola nel diabete di tipo 2: si può mangiare di tutto, ma non si può mangiare tanto», spiega Carlo Bruno Giorda (puoi chiedergli un consulto), Direttore della struttura complessa di malattie metaboliche e diabetologia dell'ospedale Maggiore di Chieri, Asl 5 di Torino. «Basta un calo di peso del 5-10% per ottimizzare il controllo della malattia, ma anche per dimezzare il rischio di diventare diabetico in un soggetto sovrappeso o obeso».

Il problema è in crescita. Secondo gli ultimi dati, gli italiani affetti da diabete di tipo 2 (non autoimmune) sono oltre 3 milioni e mezzo e nel 2030 saranno, in base alle stime, oltre 5 milioni. Si tratta di una malattia cronica, caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di glucosio nel sangue (perglicemia) e dovuta a un'alterata quantità o attività dell'insulina (ormone, prodotto dal pancreas, che consente al glucosio di entrare nelle cellule e il suo conseguente utilizzo come fonte energetica). Per fronteggiarla, è necessario cambiare le abitudini alimentari. Per tutta la vita. «Ma va vissuto come un cambiamento, non come una privazione», dice Ferrari. «Spesso eliminare totalmente alcuni alimenti può essere pericoloso se concesso in modo ragionato». Ecco alcuni suggerimenti su una corretta alimentazione per diabetici. Con un'avvertenza: è consigliabile definire un piano dietetico personalizzato con uno specialista.

I TRUCCHI PER ABBASSARE L'INDICE GLICEMICO

È utile per un diabetico imparare a distinguere gli alimenti in base all'indice glicemico (leggi l'indice glicemico dei cibi). Questo parametro indica quanto velocemente il glucosio presente nei cibi viene assorbito dal sangue. «Quando mangiamo un alimento ricco di carboidrati, i livelli di glucosio nel circolo sanguigno aumentano progressivamente, man mano che gli amidi e gli zuccheri vengono digeriti e assimilati», spiega Giorda. «La velocità di questi processi cambia a seconda dell'alimento e del tipo di nutrienti che contiene, dalla quantità di fibra presente e dalla composizione degli altri cibi già presenti nello stomaco e nell'intestino». L'indice glicemico riguarda, dunque, soprattutto i cibi ad alto contenuto di carboidrati, mentre quelli ricchi di grasso o di proteine non hanno un effetto immediato sui livelli di zucchero nel sangue (glicemia), ma ne determinano un tardivo incremento prolungato.

L'indice glicemico è influenzato dalla composizione degli alimenti, ma anche dai metodi di cottura. «Tendono a ridurlo, per esempio, la parziale bollitura (gli spaghetti al dente e non scotti si confermano buoni in ogni senso) o il raffreddamento degli alimenti cucinati, come le patate bollite (leggi: patate? Meglio bollite e fredde)», aggiunge Ferrari. «Anche la presenza di cibi con fibre solubili, capaci di assorbire elevate quantità di acqua, formando nell'intestino una sorta di gel, aiuta ad abbassare l'indice glicemico».

Ma cosa succede, invece, se si abbonda con i cibi ad alto indice glicemico? «L'aumento rapido dei livelli di glicemia nel sangue provoca la secrezione da parte del pancreas di grandi quantità di insulina», continua Ferrari. «E l'insulina causa un rapido utilizzo del glucosio da parte dei tessuti, così che dopo due-tre ore dal pasto si determina un'ipoglicemia, con conseguente sensazione di fame e di un certo malessere. Se si ingeriscono altri carboidrati per fronteggiare la fame, si stimola una nuova secrezione di insulina e si entra in un circolo vizioso».

Non è l'unico pericolo. «Spesso il corpo non usa tutto il glucosio, che così viene trasformato in tessuto adiposo», continua Ferrari. «Le riserve di grasso non utilizzate si accumulano e generano sovrappeso. Non tutti gli studiosi, peraltro, valutano allo stesso modo l'utilità dell'indice glicemico. L'American diabetes association (Ada) ne ha addirittura messo in dubbio l'utilità clinica, raccomandando di rivolgere più l'attenzione sulla quantità di alimento che sulla fonte dei carboidrati», precisa Giorda.

A

