

PREVENZIONE Una dieta equilibrata con tanti alimenti integrali e verdure a foglia verde

Controllare glicemia e insulina? Cereali e un pizzico di...cannella

■ E' ormai chiaro il concetto di come possiamo prevenire e gestire molte patologie scegliendo gli alimenti giusti. Questo mese parliamo di glicemia ed insulina e di come tenerle sotto controllo con una dieta adeguata. Per questi consigli ci siamo rivolti alla nostra esperta la Dottoressa Lorella De Mariani del Centro di Medicina Biologica di Monza.

Come teniamo sotto controllo glicemia e insulina?

L'organismo umano possiede un sistema di regolazione fisiologico che consente di mantenere relativamente costante gli zuccheri nel sangue durante l'arco della giornata ed è mediato principalmente, ma non solo, dall'azione di due ormoni del pancreas: l'insulina ed il glucagone.

Un'alterazione della concentrazione degli zuccheri nel sangue può comportare gravi conseguenze sulla salute, in quanto possono verificarsi problematiche metaboliche, a

loro volta collegate all'obesità, alle malattie neurodegenerative, cardiovascolari e circolatorie, al diabete e ad alcuni tumori. Una scarsa regolazione della glicemia è causata generalmente da uno stile di vita scorretto, da un'alimentazione sbilanciata, dalla sedentarietà prolungata, oltre ad essere favorita da alcuni farmaci e dallo stress emozionale.

Che cosa mangiare per tenere sotto controllo glicemia e insulina?

Fra gli alimenti che aiutano a tenere sotto controllo i livelli di zuccheri nel sangue ci sono gli alimenti ricchi di fibre, come per esempio i cereali "veramente integrali" e le verdure povere di amido (es. a foglia verde). Inoltre, affinché gli ormoni del pancreas possano svolgere al meglio la loro funzione, è necessario che la membrana delle nostre cellule sia sufficientemente fluida ed adattabile. Ciò può essere alterato qualora si ecceda con il consumo



di acidi grassi detti saturi e trans, che sono contenuti soprattutto nei prodotti di origine animale, nei cibi industriali già pronti o da forno oppure in seguito al trattamento di alcuni olii. La conseguenza è che le membrane biologiche diventano più rigide ostacolando il funzionamento ottimale delle cellule, soprattutto se si assiste anche ad una scarsa introduzione di acidi grassi omega-3, presenti nei legumi, nell'olio di lino e nel pesce.

Anche le spezie come per esempio la cannella possono migliorare la sensibilità delle cellule nei confronti dell'azione dell'insulina.

Quali sono gli alimenti da evitare?

E' opportuno evitare tutti gli alimenti che hanno un alto indice glicemico. In verità è importante valutare anche il carico glicemico, perché mangiare una grande porzione di alimento pur a basso carico glicemico aumenta i livelli di insulina allo stesso modo di un piccola porzione di un alimento ad alto indice glicemico, anche se il contenuto di carboidrati in entrambi i casi è identico. Pertanto è bene limitare il consumo di patate, farine raffinate e derivati, zucchero, miele, marmellate e dolci. Prestando anche attenzione ai derivati del latte, ai cibi ricchi di acidi grassi saturi e trans e quelli ad alto contenuto di sodio, che favoriscono il picco di insulina.