



# La SALUTE in TAVOLA

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

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

È 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?

È 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.

## CENTRO DI MEDICINA BIOLOGICA - CEMBIO

### GLICEMIA: UNA QUESTIONE DI ALIMENTAZIONE, MEMBRANE E DNA

Per tenere sotto controllo il metabolismo degli zuccheri è importante che le nostre cellule svolgano al meglio il loro lavoro. Ciò può avvenire solamente quando la membrana biologica è sufficientemente fluida in modo tale da garantire un funzionamento ottimale dell'organismo. Le cellule, infatti, sono avvolte da un doppio strato di grassi, la cui composizione può essere alterata da un'alimentazione scorretta, da condizioni infiammatorie e dallo stress ossidativo. Per quanto riguarda il primo punto bisogna dire che i grassi alimentari non sono tutti uguali. Quelli provenienti per lo più dai prodotti di origine animale oppure dagli olii trattati mostrano proprietà pro-infiammatorie ed alterano la struttura delle membrane cellulari. Viceversa alcuni olii vegetali, la frutta secca ed il pesce controbilanciano questi processi attraverso il loro contenuto di acidi grassi polinsaturi, che fanno bene alle cellule ed alla salute.



Via Giuseppe Ferrari, 6 - Monza  
Orari:  
lunedì-venerdì:  
10-20  
sabato: 10-14  
Tel./Fax  
039/2914149  
E-mail:  
info@cembio.it  
www.cembio.it

fluenzare l'elaborazione dei nutrienti ed il metabolismo. In merito sono state individuate variazioni genetiche che incidono sui meccanismi dell'insulina aumentando la suscettibilità alle problematiche relative alla glicemia. Il Centro di Medicina Biologica ([www.cembio.it](http://www.cembio.it)) mette a disposizione percorsi personalizzati per il riequilibrio del metabolismo degli zuccheri avvalendosi di test diagnostici d'avanguardia come l'analisi della composizione delle membrane cellulari ed i test genetici.

## IL GIARDINO SEGRETO - LISSONE

### FERMENTI LATTICI: È FONDAMENTALE SCEGLIERE QUELLI GIUSTI

L'argomento di questo mese è "dolce", ma dobbiamo fare molta attenzione perché con gli zuccheri non si scherza!

Parliamo di glicemia e di insulina, l'ormone che regola il corretto livello di zuccheri nel nostro sangue. Questo livello, deve essere infatti mantenuto il più costante possibile ed il nostro corpo effettua questa regolazione durante tutto il giorno.

Quindi, per il mese di Febbraio, aiutiamo il nostro organismo a disintossicarsi, ed aiutiamo il nostro pancreas a lavorare meglio, con una dieta corretta ed eventualmente con l'aiuto di qualche erba, che ci facilita il lavoro! Il modo migliore per tenere sotto controllo la glicemia è quello di preferire alimenti con un indice glicemico più basso ed evitare di mangiare solo zuccheri o carboidrati in un pasto o spuntino. Quindi una pasta, meglio se integrale, potrebbe essere abbinata ai legumi o al pesce; per merenda, un frutto, potrebbe essere abbinato a delle mandorle o delle noci. Diversi studi sull'equilibrio tra Insulina e Glucagone confermano che l'abbinamento di carboidrati e proteine nello stesso pasto è molto efficace nel controllo di un corretto livello di glicemia nel sangue.

Le erbe che ci vengono in aiuto sono:  
**Cannella:** i suoi polifenoli sono in grado di svolgere un'azione simile a quella dell'insulina.

**Galega, Gelsobianco e Gymnema silvestre:** tutte e tre queste erbe lavorano a livello intestinale limitando l'assimilazione del glucosio ed evitando picchi glicemici nel sangue

**Fibre - Glucomannano:** svolgono soprattutto un'azione meccanica, intrappolando il cibo all'inter-



Le dottoresse Brioschi e Barbin

no delle fibre, ne viene ridotta l'assimilazione con conseguente controllo della glicemia

**Patata americana:** è l'estratto della sua buccia (detto caiaipo) a svolgere un'azione importante sulla glicemia; riduce l'assimilazione degli zuccheri, oltre a controllare i grassi ed il colesterolo.

Per tutti coloro che seguono già una terapia ipoglicemizzante farmacologica, ricordiamo che è sempre opportuno chiedere il parere del medico prima di inserire nell'alimentazione delle erbe che svolgono un'azione ipoglicemizzante.

Siamo sempre a vostra disposizione per fornirvi consigli e consulenze personalizzate per aiutarvi a migliorare il vostro benessere in maniera naturale!

Potrete chiederci consiglio, scrivendoci a [info@erboristeria.biz](mailto:info@erboristeria.biz)  
Visitate il nostro sito di e-commerce [www.erboristeria.biz](http://www.erboristeria.biz)