

I carboidrati – energia pulita

Carboidrati complessi:

- ✓ Mantengono la glicemia più a lungo;
- ✓ riducono l'assorbimento di colesterolo e zuccheri;
- ✓ fonte di fibre utili per aumentare la sazietà;
- ✓ favoriscono il benessere intestinale.

- Consuma regolarmente pane, pasta, riso alternandoli a cereali, come farro e orzo.
- Cucinali in modo semplice, evitando di aggiungere condimenti ricchi di grassi.
- Includi nella tua alimentazione cibi integrali, ossia prodotti a partire dal chicco intero. I prodotti con aggiunta di crusca non sempre sono integrali. Puoi scoprirlo leggendo gli ingredienti!
- Limita il consumo di zucchero, dolci e bevande zuccherate durante la settimana.
- Tra i dolci preferisci prodotti da forno semplici, come biscotti secchi e torte non farcite.

I CARBOIDRATI – ENERGIA PULITA

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Quando ci muoviamo o facciamo esercizio fisico, quando siamo al lavoro o studiamo, mentre ci riposiamo o dormiamo, il nostro organismo ha bisogno costantemente di energia, la cui fonte principale dovrebbe essere fornita dai carboidrati.

I carboidrati, detti anche glucidi (dal greco "glucos" dolce), dal punto di vista nutrizionale si dividono in:

➔ Carboidrati complessi, ricchi di amido e fibra. Ne sono fonti i cereali, come grano, riso, farro, orzo, mais, avena, miglio, e gli alimenti da loro derivanti come farina, pasta, pane, focaccia, crackers, grissini e prodotti da forno. Anche patate, castagne e legumi ne sono buone fonti. L'amido contenuto in questi carboidrati ha una struttura chimica complessa e richiede più tempo per essere digerito e assorbito, con un conseguente minore impatto sulla glicemia (concentrazione di zuccheri nel sangue). Inoltre, la fibra presente rallenta ulteriormente l'assorbimento del glucosio.

➔ Carboidrati semplici o zuccheri, come glucosio, saccarosio, fruttosio e lattosio. Hanno una struttura chimica semplice, per questo vengono rapidamente assorbiti e utilizzati per fornire energia, provocando un aumento della glicemia. Alcuni alimenti li contengono naturalmente, come frutta, latte e miele, fonti anche di vitamine e minerali. Altri alimenti contengono zucchero, ma apportano anche proteine e grassi, come dolci, torte, biscotti, gelato, merendine, ecc... Altri invece contengono prevalentemente zucchero, come caramelle e bevande zuccherate tipo cola, thè, ecc...

FUNZIONI

1. **Apporto di energia:** i carboidrati sono la fonte di energia preferita per le cellule del nostro cervello, dei muscoli e di tutti gli altri tessuti. I carboidrati complessi dovrebbero rappresentare circa la metà delle energie introdotte con la dieta (45-60% delle energie totali), di cui non più del 10-15% derivanti da zuccheri semplici. Il consumo di zuccheri semplici, bevande zuccherate e dolci, visto anche l'elevato apporto calorico e spesso la presenza concomitante di grassi, dovrebbe essere limitato nell'arco della settimana, in quanto l'abitudine ad un consumo eccessivo può portare ad una alimentazione squilibrata, favorendo l'insorgenza di obesità e malattie correlate.
2. **Apporto di fibre:** i cereali, i loro derivati e la frutta sono anche fonte di fibre. Queste sono sostanze vegetali che il nostro organismo non riesce a digerire, per questo attraversano intatte l'apparato digerente. Contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà, modulano l'assorbimento di zuccheri e grassi, favoriscono il transito intestinale.

I CEREALI INTEGRALI

I processi di macinazione e raffinazione influenzano la composizione nutrizionale dei cereali, portando alla perdita di importanti sostanze nutritive. I cereali integrali invece dovrebbero mantenere tutte le loro componenti, cioè germe (ricco di vitamine, minerali e grassi insaturi), endosperma (ricco di carboidrati) e crusca esterna (ricca di fibre, Vit B e minerali).

Per riconoscere un prodotto integrale non basta che abbia un colore più scuro, o che riporti un alto contenuto di fibre, ma dobbiamo leggere la tabella degli ingredienti per verificare che sia stato prodotto con farine integrali, e non con farine bianche e aggiunta di fibre o crusca. Se il contenuto di fibre può essere lo stesso, non altrettanto sarà il contenuto di minerali e vitamine.

Consumare cereali integrali e loro derivati (come pane, pasta, fette biscottate integrali), preferendoli a prodotti raffinati è una buona abitudine in quanto protettivi nei confronti delle malattie cronicodegenerative. Questo non significa che le farine bianche ("0" e "00") o raffinate siano "pericolose" per la salute, ma soltanto che è bene favorire il consumo di - quelle integrali.

ZUCCHERO, MIELE E DOLCIFICANTI

Il sapore dolce è dovuto alla presenza negli alimenti di sostanze naturali, come miele, zucchero, frutta o sostanze chimiche, alcune prodotte in laboratorio.

Il miele è un prodotto naturalmente ricco di zucchero, il cui sapore e colore dipendono dalla pianta da cui viene prodotto. Contiene anche minerali e vitamine, ma dovrebbe essere consumato in piccole quantità quindi non ha significato dietetico particolare.

Alcuni composti naturali possiedono sapore dolce e basso potere calorico, vengono quindi utilizzati come sostituti "light" dello zucchero, ovvero i polialcoli (xilitolo, mannitolo, sorbitolo) e i glicosidi della stevia. Esistono altri composti prodotti artificialmente con forte potere dolcificante e assenza di calorie, come aspartame e saccarina, utilizzati come dolcificanti. Questi composti possono essere utilizzati per addolcire gli alimenti, ricordandoci però che il loro consumo non è indispensabile. Possiamo quindi scegliere di utilizzare i dolcificanti o consumare cibi e bevande light che li contengono per "risparmiare" calorie e zuccheri, scelta che però non deve indurci a consumarne una quantità maggiore.

BIBLIOGRAFIA

1) Linee Guida Per Una Sana Alimentazione, CREA Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, 2018.
<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

2) LARN, Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana a cura della Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014 CARBOIDRATI E FIBRA ALIMENTARE
<https://sinu.it/2019/07/09/carboidrati-e-fibra-alimentare/>

3) What should I eat? Whole grains.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/whole-grains/>