

Carboidrati: vero o falso?

Identificati come nemico numero uno della linea, pane e pasta non vanno eliminati. Anzi...

Troppo spesso sento parlare male dei carboidrati, ignari colpevoli di chili di troppo e incarnazione del cibo proibito moderno. Il retaggio di troppe diete e chiacchiere inconsistenti, infatti, ci ha lasciato insegnamenti scorretti, che li additano come il nemico numero uno della linea. È necessario, quindi, sfatare alcuni dei luoghi comuni più diffusi al proposito.

PASTA DUE VOLTE AL GIORNO È TROPPO: FALSO Ogni pasto bilanciato dovrebbe essere composto da carboidrati, proteine, verdura e grassi. I carboidrati sono: pasta, pane, riso, farro, orzo, patate per citarne alcuni. Preferirne uno piuttosto che un altro può restare una scelta personale rispettosa dei gusti e delle piacevoli abitudini di ognuno. In altre parole, a parità di porzione, optare per il pane o la pasta anche due volte al giorno non ha alcuna incidenza sul vostro dimagrimento!

I CARBOIDRATI INTEGRALI FANNO DIMAGRIRE: FALSO I prodotti integrali sono una scelta di salute. Dovete immaginare che le farine bianche nel nostro corpo si trasformano velocemente in zuccheri; quindi se ci sono tanti zuccheri nel sangue significa che la glicemia è alta. Siccome il sangue non tollera la glicemia alta, viene in suo aiuto l'insulina, una sorta di chiave prodotta dal pancreas capace di aprire le porte degli organi in modo che lo zucchero possa uscire dal sangue, entrare negli organi, e far scendere la glicemia a valori normali. A furia di pasti ricchi di farine bianche, il pancreas comincia a funzionare male e a produrre delle chiavi (insulina) difettose, anticamera del diabete. Il vantaggio del prodotto integrale è la presenza di fibra, la quale rende la trasformazione in zuccheri più lenta e laboriosa, in modo da evitare un innalzamento troppo



veloce dello zucchero nel sangue. Quindi, i prodotti integrali sono una coscienziosa scelta di salute, ma non hanno meno calorie dei prodotti raffinati, quindi non fanno dimagrire!

SE ELIMINO PANE E PASTA DIMAGRISCO: VERO & FALSO Togliendo i carboidrati effettivamente l'ago della bilancia scende. In realtà, siccome i carboidrati legano l'acqua, stiamo perdendo acqua. Dimagrire però è tutta un'altra cosa: significa eliminare grassi, e affinché i grassi possano essere davvero consumati dal nostro corpo, è necessaria chimicamente una piccola quantità di carboidrati! Per semplificare, tenete a mente che "i grassi bruciano al fuoco dei carboidrati" e quindi un pasto equilibrato deve avere sempre un po' di carboidrati, preferibilmente integrali!

LA PASTA DI SERA È PESANTE: FALSO È vero proprio il contrario: scegliere una minestra di verdure, con carboidrati e olio extra vergine di oliva, è la cena ideale per un sonno ristoratore. Attenti, perciò, perché la demonizzazione degli alimenti ha lo spiacevole risvolto di essere irrealizzabile e a scientifica, soprattutto nel caso di cibi basilari come i carboidrati. Consultate professionisti seri e preparati, perché eliminare intere categorie di alimenti non fa dimagrire, piuttosto fa scendere temporaneamente l'ago della bilancia, creando però importanti carenze nutrizionali.



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com il sito: www.moniacimino.it Facebook: [diet coach](https://www.facebook.com/dietcoach)