

# IL CIBO che fa bene



**Dr. Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire [www.moniacimino.it](http://www.moniacimino.it) facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

## GALLETTE DI RISO E CRACKERS

Hanno un valore calorico basso ma un alto indice glicemico che ci porta ad avere ancora fame dopo poco tempo



**QUESTO MESE** ho scelto di illustrarvi alcuni aspetti della cattiva informazione, oggi detta "fake news", nel campo della nutrizione, da parte dei numerosi "venditori di diete", derivata dal lavaggio del cervello mediatico unita alla scarsa conoscenza del corpo umano e dell'effetto degli alimenti sul metabolismo,

**PARTIAMO DALL'ASSUNTO** che i carboidrati (chiamati anche zuccheri, ovvero pasta, pane, riso, patate etc) sono l'unica fonte di energia pulita per il nostro organismo. Questo significa che sono l'unico alimento che viene completamente trasformato in energia, senza generare prodotti di scarto che sarebbero usuranti per il nostro corpo. Una volta nel sangue i carboidrati aspettano che il pancreas produca delle chiavi per farli uscire dal circolo sanguigno e farli entrare negli organi che ne hanno bisogno. È in questo modo che il valore della glicemia, di cui tutti parlano, scende. Il pancreas però, con il tempo, può funzionare male o produrre chiavi "difettose"; se questo accade i livelli di zuccheri nel sangue restano alti (glicemia alta) creando le condizioni per l'instaurarsi del diabete di tipo 2.

**SEGUITEMI ANCORA:** la velocità con cui pane, pasta, riso, patate, biscotti, crackers o gallette, una volta mangiati, finiscono nel sangue è diversa a seconda di quello che mangiamo e a seconda del tipo di pasto che consumiamo. Mangiare pane in presenza di verdure, ad esempio, abbassa la velocità con cui il pane si trasforma in zucchero nel sangue, stressando meno il pancreas.

Ancora: avere l'abitudine di pranzare con un gelato a stomaco vuoto significa lasciare che gli zuccheri diano quel picco di glicemia che tanto affatica il pancreas. Consumarlo invece dopo un piatto di verdure, è più indicato.

**ORA, TRA I SINGOLI CARBOIDRATI** esistono quelli che si trasformano in zuccheri più velocemente, indipendentemente quindi dalle calorie (conteggio tanto caro a chi non capisce nulla di fisiologia della nutrizione). Gallette di riso e crackers hanno un alto indice glicemico.

Questo significa che per quanto abbiano un valore calorico basso si trasformano velocemente in zuccheri costringendo il pancreas a produrre improvvisamente quelle chiavi. Le chiavi aprono le porte, il valore di zuccheri nel sangue scende troppo velocemente e noi abbiamo di nuovo fame dopo poco tempo.

**PER QUESTO MOTIVO** fare uno spuntino con crackers o gallette significa masticare polistirolo o cartone inutile innescando un effetto boomerang che ci fa venire fame subito dopo.

Vedete? Pensate a quante gallette vengono vendute, consumate, consigliate perdendo di vista che sgranocchiare quel polistirolo ha soltanto un effetto antistress e non è di nessun beneficio per il corpo, anzi! Consigliare cosa mangiare non è uno scherzo: io, insieme a tanti miei colleghi impegnati nella divulgazione, non facciamo che ripeterlo. Abbiate cura del vostro corpo con tanto, tanto buonsenso!