

LA DIETA PER L'INTOLLERANZA AL GLUCOSIO



Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'Orso, N°5 - BOLOGNA – Cel. 347 5015683
Email emanuele.rondina@icloud.com - Sito <http://informamangiando.com>

L'intolleranza al glucosio, meglio nota come intolleranza glucidica rispetto agli altri tipi di intolleranza presenta sintomi più blandi o è addirittura priva di sintomatologia. Più precisamente, in base alla moderna classificazione degli stati pre-diabetici effettuata da una commissione di esperti patrocinata dall' American Diabetes Association (ADA), si può definire intollerante al glucosio un paziente che abbia un livello di glicemia a digiuno alterato rispetto alla norma (caratterizzato da un livello di glicemia basale > 100 mg/dl, ma < 126 mg/dl). Frequentemente si associa l'intolleranza glucidica alla “sindrome metabolica”, caratterizzata dalla presenza di insulina-resistenza, iperinsulinemia e ipertrigliceridemia, con livelli ridotti di HDL (colesterolo buono) e ipertensione arteriosa. Proprio per queste associazioni patologiche all'intolleranza glucidica, si associa ad un rischio di mortalità per cause cardiovascolari doppio rispetto a quello dei soggetti normali.

Il glucosio è ovunque, dai cibi dolci riconoscibile come zucchero ai cibi salati contenenti amidi (pasta, riso, patate), ecco dunque che sconfiggere l'intolleranza al glucosio e soprattutto disintossicarsi è difficile, ma soprattutto è molto utile per la salute. Vediamo come attuare una strategia sugar free estremamente gustosa e gratificante.

MEGLIO STARNE ALLA LARGA

Lo zucchero come detto è presente in moltissimi alimenti anche non dolci. Purtroppo esso crea dipendenza, obbliga il pancreas che produce insulina ad un superlavoro per contenere i picchi di glicemia. Questa continua richiesta, se unita alla condizione di insulina-resistenza (frequentemente generata da un fattore di adiposità viscerale), può portare il pancreas “ad esaurirsi” con la conseguenza che produrrà sempre meno insulina causando la comparsa della patologia del diabete mellito. Inoltre i costanti picchi di glicemia, influiscono sull'accumulo progressivo di adipe nei punti critici dovuto al fatto che l'energia liberata dalla metabolizzazione dello zucchero se non impiegata immediatamente attraverso l'esercizio fisico si deposita sotto forma di grasso di deposito.

NON È SOLO UNA QUESTIONE DI PESO

Prima ancora che per una questione di peso bisognerebbe valutare il fattore salute e moderare il consumo di zuccheri. Lo zucchero è naturalmente presente negli alimenti che sia fruttosio, che sia glucosio o lattosio e serve per soddisfare i nostri fabbisogni energetici nel breve periodo e gratificare il palato dandoci quella piacevole sensazione di “dolce”. In realtà, lo zucchero a cui dobbiamo prestare particolare attenzione per la nostra salute è il glucosio, ecco dunque che occorre eliminare tassativamente o per lo meno limitare tutti quegli alimenti che ne contengono più del 5%: basta leggere le etichette e imparare a non fare la spesa di corsa. Anche perché lo zucchero crea dipendenza esattamente come una droga e purtroppo anche gli effetti negativi sull'organismo non sono indifferenti. Ma vediamo invece i benefici di una dieta senza eccessi di zucchero.

PELLE PIU' BELLA

Lo zucchero stimola un processo chiamato glicazione del collagene, causando rughe, pelle opaca e secca. Questo perché l'acido ialuronico, la cui funzione è di legarsi a molte molecole d'acqua e quindi come una spugna sottocutanea mantenere così la pelle turgida e giovane, si può legare invece al glucosio, se è presente in eccesso nel corpo, questo legame causa un cambiamento della sua struttura legherà così meno acqua perdendo il suo effetto spugna. Ma c'è di più, un consumo di zucchero costante ed elevato interferisce con la produzione di collagene che è indispensabile per mantenere i tessuti tonici e compatti. Secondo il dottor Harold Lancer (giusto per dire è il dermatologo di Kim Kardashian e Beyoncé) gli effetti benefici dell'abolizione dello zucchero si possono notare già' dopo 72/96 ore di astinenza. Anche il colorito diventa più' vivo, la carnagione più' trasparente e la grana della pelle si affina. Anche il contorno occhi ringrazierà.

SILHOUETTE RIDISEGNATA

Studi compiuti qualche anno fa hanno dimostrato che l'assunzione costante di zucchero blocca la secrezione di un ormone chiamato leptina responsabile della sensazione di sazietà. Ecco perché quando si mangiano dolci si comincia con un biscotto e si finisce il pacchetto! Riducendo dunque il consumo di zucchero si ripristina il meccanismo fisiologico della sazietà e si è portati a mangiare meno anche durante tutto il giorno e ai pasti.

NIENTE ABBIOCCO

L'eccesso di zuccheri provoca dei picchi glicemici e subito dopo dei bruschi cali dei livelli di glicemia. Questo processo è una delle cause principali della sensazione di stanchezza e sonnolenza che intervengono dopo un lauto pasto ricco di zuccheri. Riducendo invece il consumo di zuccheri si arriva ad avere più' energia e dire addio al calo di concentrazione pomeridiano.

PER CHI SOFFRE DI CANDIDA

Eliminare gli zuccheri è utile per chi soffre di candida, la *Candida Albicans* è un fungo saprofito appartenente alla famiglia dei Saccaromiceti. Vive normalmente nel cavo orale, nel tratto gastrointestinale, nella pelle, nella vagina e nelle mucose di persone sane. Se però facciamo una dieta ricca di zuccheri corriamo il rischio di creare un ambiente favorevole per il passaggio dalla forma innocua a quella patogena che presenta "ife" (filamenti radicolari, una specie di tentacoli o radici del diametro di 5-10 micron) che si radicano sempre più' nelle mucose, arrivando a provocare dannose e fastidiose irritazioni o effetti secondari a livello intestinale come fermentazioni e gonfiori. Chi soffre di candida ricorrente troverà sicuramente molti benefici nel limitare lo zucchero.

IMPARARE A FARE LA SPESA

Negli alimenti confezionati, occorre guardare la lista degli ingredienti "Carboidrati" segnata in etichetta e fare attenzione alla dicitura "di cui zuccheri" o "di cui amido", di sicuro sono da evitare i prodotti in cui il valore indicato di carboidrati praticamente coincide con quello degli zuccheri.

Guardare anche il contenuto di fibre presenti e se si è indecisi tra due prodotti che hanno praticamente lo stesso valore di zuccheri scegliere sicuramente quello il cui contenuto di fibre è più' alto.

Questo perché le fibre svolgono una prevalente azione sul controllo dell'assorbimento intestinale del glucosio con l'ottimo risultato di impedire brusche variazioni della glicemia dopo un pasto (glicemia post-prandiale).

Questa azione è ottenuta grazie alla formazione all'interno dell'intestino tenue di un gel, di una massa viscosa prodotta dalla unione delle fibre solubili con l'acqua. Questo naturale gel ha potere di rallentare l'assorbimento intestinale del glucosio,

COME RIMPIAZZARE

Seguendo queste semplici indicazioni e' semplice fare una spesa sugar free quasi senza accorgersene!

No a bibite, succhi di frutta, vini dolci, bevande energetiche. SI ad Acqua naturale o frizzante

No a Panini al latte, pancarré', brioche, piadine. SI Pane e panini integrale (non confezionati), pane al lievito madre

NO a yogurt da bere, alla frutta, formaggi e mousse alla frutta, budini, mousse. Si Formaggi freschi, yogurt al naturale, yogurt greco

NO a marmellate e creme spalmabili. SI a composte di frutta

NO a salse e condimenti pronti. SI salsa o passata di pomodoro senza zucchero da usare come base per sughi creativi

NO cereali raffinati. SI cereali integrali

NO zucchero bianco, di canna. SI stevia (occasionalmente miele)

NO biscotti, merendine confezionate, torte pronte. SI pane a fette con marmellata o crema al cioccolato e nocciole senza zucchero, frutta secca

NO cioccolato al latte, gianduia e altri versioni "creative". SI cioccolato fondente min 80%

LA DIETA

Ecco 7 giorni di dieta sugar free. Seguendola passo passo si aiuta l'organismo ad avere una azione di depurazione dal glucosio regolando così i picchi di glicemia e alla fine si possono perdere fino a 3 chili. Niente e' concesso oltre a quando specificato in programma ad esclusione di 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva per condire e the e tisane non zuccherate a volontà. Come spuntino si possono consumare 200ml di spremuta di agrumi fresca oppure 200g di frutta di stagione al naturale oppure 150g di yogurt magro (anche da bere ma senza zucchero) oppure 4 noci e 3 nocciole (o 3 mandorle)

GIORNO 1

Colazione : 200ml di latte magro; 40g di muesli senza zucchero, 1 coppetta di frutti rossi

Pranzo: 70g di pasta integrale con zucchine saltate con ricotta; insalata di mista

Cena: 200g di filetto di branzino al forno con olive e capperi e insalata mista con pomodoro

GIORNO 2

Colazione: Una tazza di the (verde) senza zucchero; 2 fette di pane fresco integrale; composta di mela cotogna a piacere; 2 noci

Pranzo: Insalata mista con 1 uovo sodo, 1 scatoletta di tonno al naturale piccola e 1 cucchiaino di semi di sesamo; 1 fetta di pane integrale; 2 fette di ananas al naturale

Cena: 200g di fesa di tacchino ai ferri; spinaci al vapore; 1 piccolo panino integrale

GIORNO 3

Colazione: 200ml di latte magro; 40g di muesli senza zucchero; 200ml di spremuta di arancia

Pranzo: Hamburger con 200g di patate arrosto in forno (non confezionate non pre-surgelate, in alternativa patate lesse in insalata); verdure in padella

Cena: Omelette di 2 uova e spinaci; 1 panino piccolo integrale;

GIORNO 4

Colazione: 200ml di latte scremato con caffè amaro; 1 piccolo panino con composta di frutta (o cotognata senza zucchero).

Pranzo: 200g di manzo ai ferri; insalata di rucola e pomodori; 1 piccolo panino integrale

Cena: Una porzione di passato di verdura con 30g di crostini; insalata mista con 1 scatoletta di tonno al naturale;

GIORNO 5

Colazione: 200ml di succo d'arancia (fresco o da succo concentrato); 2 fette di pane integrale con formaggio spalmabile

Pranzo: Petto di pollo con un contorno di verdure alla griglia.

Cena: 200g di petto di pollo alla griglia; verdure miste grigliate; 1 panino piccolo integrale

GIORNO 6

Colazione: 200g di yogurt magro con pezzettini di cioccolato fondente (al 80%); 3 noci; 200ml di spremuta di pompelmo

Pranzo: 200g di salmone cotto alla piastra con 2 patate medie lessate in insalata; 1 mandarino

Cena: 200g di trancio di spada con capperi e olive e insalata mista con pomodoro

GIORNO 7

Colazione: 200ml di latte con cacao amaro in polvere; 1 fetta di pane con crema spalmabile alle nocciole senza zucchero.

Pranzo: 150g di pollo arrosto con patate al forno; insalata verde

Cena: Una porzione di passato di verdure e legumi; 70g di bresaola con rucola a grana a scaglie; carote a julienne in insalata

MOMENTI ...DOLCI

Esistono tre momenti tipici in cui esplode la voglia di dolce: gioia, tristezza, rabbia. Ecco come superarli "indenni"

Se e' successo qualcosa di molto bello approfittarne per dividere quest'emozione positiva con qualcuno: attaccarsi al telefono e chiacchierare con un'amica oppure organizzarsi per un incontro (non al ristorante ma ad una mostra o...al centro commerciale per fare shopping)

Se si e' super stressate e stanche per una giornata intensa un bel bagno caldo, una maschera di bellezza e poi nanna, magari dopo aver sorseggiato una tazza di latte caldo

Se si e' arrabbiatissime e nervose una passeggiata all'aria aperta e' ciò che ci vuole. Anche se piove a dirotto: il potere terapeutico della pioggia (senza ombrello per le più impavide) e' davvero insospettabile.

SELF HELP CAFFE'

Niente: l'espresso senza zucchero non va giù!. E già e' stato faticoso togliere gli zuccheri, ora anche il caffè no! Niente pura e' possibile continuare a bere il caffè e goderselo fino in fondo se per mescolarlo si usa un bastoncino di cannella (meglio se bio). Poi si sciacqua il bastoncino lo si asciuga bene e lo si conserva in un contenitore ben chiuso in frigorifero, pronto per un altro utilizzo.

MOUSSE AL CIOCCOLATO

Ingredienti per 4 porzioni

50g di cioccolato fondente; scorza di arancia bio; 4 albumi d'uovo; 1 pizzico di cannella; 1 cucchiaino da caffè di burro; 1/2 cucchiaino di cacao in polvere.

Spezzettare il cioccolato in un pentolino a bagnomaria, fuoco bassissimo; quando e' sciolto aggiungere il burro, la scorza di arancia e il pizzico di cannella. Amalgamare il tutto e lasciar riposare. Sbattere gli albumi a neve ben ferma, aggiungere il cacao e continuare a mescolare delicatamente. Unire i due composti, versare in quattro coppette e lasciar riposare in frigo qualche ora.