

Sommario Rassegna Stampa

| Pagina | Testata | Data | Titolo | Pag. |
|---------------|--------------------|-------------|--|-------------|
| | Rubrica | | Alimentazione e salute | |
| 22 | Il Messaggero | 10/07/2013 | <i>ANTIFAME KILLER, MONSIEUR DUKAN SOSPESO DALL'ORDINE (Fr.pie.)</i> | 2 |
| 23 | Il Messaggero | 10/07/2013 | <i>CENT'ANNI SENZA SOLITUDINE (A.Caperna)</i> | 3 |
| 98/99 | Gente | 16/07/2013 | <i>SE IL TROPPO RISO FA CATTIVO SANGUE (F.Gironi)</i> | 4 |
| 98/101 | Famiglia Cristiana | 14/07/2013 | <i>RISO D'ESTATE (T.Sarcina/T.Sarcina)</i> | 6 |
| 104 | Famiglia Cristiana | 14/07/2013 | <i>GLICEMIA, IL PESO DELLA DIETA (G.Calabrese)</i> | 9 |

Antifame killer, monsieur Dukan sospeso dall'Ordine

IL CASO

PARIGI

Questa volta non è in causa il petto di pollo, la bresaola o l'inevitabile crusca d'avena ma il Mediator, anti-diabetico al centro del più grosso scandalo della storia sanitaria francese, che Pierre Dukan avrebbe prescritto 40 anni fa a una sua paziente come farmaco antifame. Il papa delle proteine è stato sanzionato dall'Ordine dei medici dell'Ile-de-France «per non ottemperanza delle regole deontologiche» e sospeso dall'esercizio della professione per otto giorni, dal primo all'8 ottobre prossimo. Anche se Dukan ha annunciato immediatamente il ricorso in appello, la "condanna" non avrà ripercussioni sul suo lavoro. L'autore dell'omonimo metodo per dimagrire, tradotto in 14 lingue e diffuso in oltre cinquanta paesi, si è infatti auto escluso dall'ordine dei medici nel maggio dell'anno scorso, stimandosi al centro di una campagna denigratoria. Tutte le procedure già avviate nei suoi riguardi hanno però continuato il loro corso. L'avvocato ha parlato di «un evidente pretesto» denunciando l'ostinazione dell'ordine a voler

perseguire il suo cliente, che a 72 anni è già in pensione da un pezzo.

CENTINAIA DI VITTIME

Per l'accusa, invece, una condanna inevitabile. Dukan è accusato di aver prescritto il Mediator, farmaco che avrebbe causato la morte di centinaia di pazienti in trent'anni, a madame B. nel 1971 come antifame, al di fuori delle sue indicazioni terapeutiche, e senza nessun controllo cardiaco. La paziente ha poi sviluppato una valvulopatia che «è apparsa in relazione diretta e probabile con il Mediator». Dukan, che è stato anche condannato al versamento di 6000 euro, è inoltre accusato di aver mentito dicendo di aver prescritto il Mediator una sola volta, mentre i documenti della mutua dimostrano che la ricetta fu ripetuta per cinque volte. Il Consiglio disciplinare dell'ordine non si è mostrato indulgente: «ricorrendo a tali grossolane e false dichiarazioni, il dottor Dukan ha dato prova di un comportamento senza probità e di natura tale da gettare discredito sulla professione». Sono ormai anni che il dottor Dukan non gode della simpatia dei suoi colleghi. Il successo planetario del suo regime iperproteico e le sue indiscusse doti di promotore

sono state giudicate spesso incompatibili col giuramento di Ippocrate.

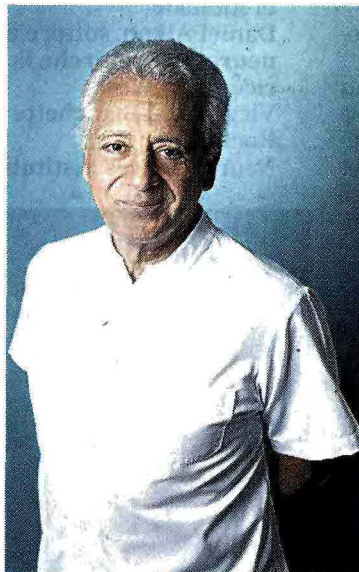
METODO DISCUSO

Pierre Dukan ha sempre difeso con vigore il suo metodo, originariamente messo a punto per combattere l'obesità. Oggi vanta «circa 30 milioni di lettori» in tutto il mondo, che hanno imparato a memoria la "fase d'attacco", immediatamente visibile sulla bilancia, seguita da "crociera", "consolidamento" e "stabilizzazione". Dukan ha però perso nel luglio 2011 il processo per diffamazione intentato al collega Jean-Michel Cohen, che aveva denunciato i rischi di una dieta iperproteica. Nel 2011 anche l'Anses, l'Autorithy francese della sicurezza alimentare, ha lanciato un monito sui pericoli per la salute e l'inefficacia nel lungo termine di questo regime. Anche se ufficialmente non ha mai confermato, fu proprio grazie al metodo Dukan che François Hollande arrivò in forma e snello alla vittoria delle presidenziali. Peccato che da allora il presidente ha recuperato tutte le sue rotondità.

Fr.Pie.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**IL PADRE DELLA NOTA
 DIETA PRESCRISSE
 CON ESITI FATALI
 IL MEDIATOR,
 UN CONTROVERSO
 ANTIDIABETICO**



IL DIETOLOGO Pierre Dukan



Raggiungere il secolo di vita è possibile, puntando su un migliore stile di vita fatto non solo di sport e alimentazione, ma di obiettivi e relazioni sociali

Cent'anni senza solitudine

LE REGOLE

Vivere cento anni è alla portata di tutti. Così assicurano oggi i geriatri. Il segreto di Matusalemme non è racchiuso solo nella genetica. Questa, infatti, incide appena per il 20%. Bisogna puntare sugli stili di vita e su alcune scelte se vogliamo (malattie imprevedute a parte) puntare al traguardo dei cento. Le regole valgono per ogni età e ogni momento è buono per iniziare l'operazione longevità. Sia che si abbiano 20 anni sia 70. Gli studi confermano che si ha comunque un allungamento della vita.

I consigli arrivano da "Imparare la longevità", la guida all'invecchiamento appena presentata ad Ancona da Italia Longeva, rete nazionale di ricerca sull'invecchiamento e la longevità attiva, istituita dal ministero della Salute con la Regione Marche e l'istituto di ricerca Inrca di Ancona. «Il manuale offre uno scorcio sulle abitudini di vita dei popoli più longevi che condividono alcune semplici regole di vita quotidiana, riguardo l'alimentazione, lo stile di vita, la fede, la famiglia, la rete sociale e lo scopo nella vita», spiega il Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva e direttore del dipartimento di Geriatria, neuroscienze e ortopedia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma.

LA CONSAPEVOLEZZA

Se infatti, nell'ottica della longevità, è dall'età di 50 anni che bisogna iniziare ad abbracciare abitudini di vita migliori, i segreti per vivere a lungo non si fermano solo alla corretta alimentazione e all'eserci-



**GIORNO PER GIORNO
 POSSIAMO GUADAGNARE
 L'80 PER CENTO
 DI FATTORI POSITIVI**

Roberto Bernabei
 presidente Italia Longeva

zio fisico, ma toccano anche aspetti personali e spirituali. «Giorno per giorno possiamo guadagnarci quell'80% di fattori positivi che ci conducono a vivere cento anni - aggiunge Bernabei - la giusta dieta e il movimento sono fondamentali ma bisogna creare intorno a sé anche l'ambiente favorevole. Gli studi sui centenari ci hanno dimostrato che è importantissimo avere uno scopo nella vita. Un lavoro del National Institute of Health statunitense dimostra una chiara asso-

ciazione tra la longevità e la consapevolezza sugli obiettivi da seguire. E questo vale per tutte le età».

LA RETE SOCIALE

Un altro aspetto molto evidente è che il 98% degli ultracentenari appartiene a una comunità religiosa, indipendentemente dal credo, inoltre vive in famiglie allargate e ha un'attiva rete sociale. La solitudine, infatti, è uno degli elementi collegati a una ridotta qualità di vita. «Tipico di queste comunità è avere tutti le stesse abitudini fin da piccoli, così anche da adulti non si avranno difficoltà nel seguire certe regole e ottenerne i benefici», aggiunge l'esperto, che annuncia "Gli Stati Generali della longevità" all'Expo 2015. La questione della longevità è quanto mai attuale nel nostro Paese, dove i centenari sono circa 15mila e gli over 65 oltre il 21%. Sette città rientrano fra le prime 10 in Europa con il maggior numero di ultra 75enni: Trieste, Bologna, Genova, Firenze, Ancona, Venezia, Cremona, Nizza, Lisbona e Barcellona. Gli indici demografici confermano, a partire dagli Anni 60/70, l'aumento continuativo di aspettativa di vita di 4 mesi l'anno. Nuclei familiari dunque sempre più maturi e numerosi, specie al Nord, favoriti da una compressione delle malattie, da un miglioramento delle cure e dalla riduzione di disabilità, che oggi colpisce meno del 10% dei 75enni. Sono dunque in aumento gli over 70 che godono di buona salute e una popolazione a prevalenza femminile, con una donna su tre che muore oltre i 90 anni.

Antonio Caperna

© RIPRODUZIONE RISERVATA

GENTE SALUTE CHE SORPRESE CON I NUOVI SISTEMI DI CALCOLO DEGLI ZUCCHERI INGERITI



**PANCREAS SOTTO
PRESSIONE**

Un alimento come il riso fa alzare rapidamente il glucosio nel sangue, stressando il pancreas che deve produrre l'insulina per riportare i livelli alla normalità.

SE IL TROPPO RISO FA CATTIVO SANGUE

COSÌ SI MISURA "IL CARICO"

Con il Carico glicemico gli esperti di alimentazione sono in grado di stabilire la quantità di glucosio fornita da una porzione di cibo. Il calcolo è complesso: bisogna conoscere l'indice glicemico, moltiplicarlo per la quantità, in grammi, di carboidrati presenti nella porzione e quindi dividere il prodotto per 100 (qui sotto la formula). Per chi volesse "controllare", l'Università di Sydney ha raccolto i dati sul sito www.glycemicindex.com (in inglese).

 INDICE
GLICEMICO

X

 QUANTITÀ
DI CARBOIDRATI (gr.)

100

**ALTRO CHE PIATTO
DIETETICO: I CHICCHI
BOLLITI ALZANO LA
GLICEMIA PIÙ DELLA
PASTA. «VANNO
COTTI AL DENTE»,
DICE L'ESPERTO**

di Francesco Gironi

Meglio un piatto di riso bollito, magari ben cotto, senza un grammo di condimento, oppure uno di pasta al sugo, di quelli che magari vi impegna a lungo nella digestione? Non lo direste mai, ma a vincere è la pasta. Eppure, quando ci imponiamo un pasto "magro", una porzione di riso in bianco è considerato un toccasana. Già, peccato che, per usare le parole di Andrea Poli, direttore scientifico della Nutrition Foundation of Italy (Nfi), un centro studi sull'alimentazione, «mangiare riso, soprattutto se stracotto, è come farsi fare un'iniezione di glucosio». Il che significa, per esempio, aumentare i rischi di diabete o di altre malattie come l'infarto cardiaco.

A svelare il "tradimento" del riso è una nuova coppia di numeri nelle mani dei nutrizionisti: Indice e Carico glicemico, ovvero la qualità degli zuccheri e la quantità di glucosio che si assume con un piatto di un dato alimento. Ne sono convinti i maggiori esperti di nutrizione che proprio la Nfi ha riunito agli inizi di giugno. Scorrendo i numeri della tabella qui a destra, si scopre che una porzione di riso bollito (circa 80 grammi) è più glicemica di una di pasta (a parità di peso naturalmente), mentre bisognerebbe mangiare poco meno di un chilo e mezzo di arance o di cocomero (5 porzioni da 150 grammi) per pareggiare i conti.

Spiega Furio Brighenti, docente di Nutrizione umana all'Università di Parma: «Durante la digestione, i carboidrati contenuti negli alimenti fanno aumentare il livello di glucosio nel sangue; più digeribile è un alimento, più velocemente il glucosio entra nel sangue». Aggiunge Poli: «Sono i picchi di glucosio a essere pericolosi e l'indice glicemico fornisce appunto questa informazione: quanto un cibo è in grado di far aumentare il livello di glicemia. E un cibo digerito lentamente fa aumentare meno la glicemia».

Non basta. «Bisogna integrare quantità e qualità», dice Brighenti. Non è cioè importante che un alimento abbia un alto indice glicemico, ma quanto ne mangiamo e quanti carboidrati contiene la porzione. E così, le patate, pur avendo un indice glicemico più alto degli spaghetti (78 contro 49), hanno un "carico" inferiore.



INTEGRALE È PIÙ SANO

Quanti grammi di zuccheri ci sono in un piatto? Ecco il dato dei cibi più comuni. Da preferire i non raffinati

| ALIMENTO | CARICO GLICEMICO |
|--------------------------|------------------|
| Riso bianco (bollito) | 46 |
| Riso integrale (bollito) | 42 |
| Spaghetti | 31 |
| Patate (bollite) | 28 |
| Spaghetti integrali | 25 |
| Pane bianco | 22 |
| Pane integrale | 18 |
| Muesli | 13 |
| Ananas | 9 |
| Banana | 9 |
| Carote (bollite) | 6 |
| Cocomero | 5 |
| Arancia | 5 |

Il riso bianco bollito è uno degli alimenti con il maggior carico glicemico: in 80 grammi, 46 sono zuccheri. Le arance forniscono un apporto inferiore. «La frutta acidula in generale ha una risposta più bassa», spiega il professor Brighenti.

Questo però non significa che si debba dare l'addio al piatto di riso bollito o addirittura ai carboidrati *in toto*, «perché una dieta troppo ricca di proteine o grassi porta altri problemi», avverte ancora Brighenti. Anche se non esistono etichette che svelino il "carico" di un cibo (vedi riquadro a sinistra), basta prendere alcune precauzioni, come ad esempio, mangiare pasta o riso cotti "al dente", meglio ancora se il riso è del tipo parboiled che fornisce un carico glicemico analogo a quello della pasta.

**VITA IN CASA
LE NOSTRE RICETTE**SCRIVERE A ALTOPALATO@ALTOPALATO.IT

È l'ingrediente base per ricche insalate, ideali soprattutto nella stagione calda perché si preparano in breve tempo e si gustano a temperatura ambiente.

DI TERRY E TONI
SARCINA
FOTO DI CLAUDIA
RUGGIERO



RISO d'estate

Le insalate di riso, gradite anche ai più giovani, sono ideali per un pranzo d'estate e nelle occasioni conviviali in piedi, sul terrazzo, in spiaggia, nei picnic. Abbiamo selezionato tre preparazioni molto diverse tra loro, ma tutte ugualmente gustose.

Insalata di riso nel pompelmo. Una pratica soluzione: il mezzo pompelmo, svuotato della polpa, serve da coppa che il commensale può tenere in mano mentre degusta in piedi l'insalata preparata con riso, tonno sott'olio, olive, uova di quaglia sode, cubetti di pomodoro e pezzetti dello stesso pompelmo. Se i mezzi pompelmi dovessero essere utilizzati per un picnic, è sufficiente avvolgerli singolarmente in pellicola trasparente, disporli in un contenitore e tenere da parte le uova di quaglia per la decorazione finale.

Insalata ricca ai tre cereali. Sono in commercio varietà di riso integrale con cereali diversi. Nel caso non fossero reperibili, si possono acquistare separatamente. I componenti che rendono ricca questa insalata sono piselli, chicchi di mais, dadini di prosciutto cotto, Emmental e olive verdi.

Insalata di riso vegetariana. Insieme al riso, sono presenti numerosi ingredienti, tutti vegetali che possono essere sostituiti secondo le disponibilità. Noi abbiamo scelto pomodori, peperoni, carote, fagiolini, zucchine, ravanelli, sedano e cetriolini sott'aceto.

Insalata ricca ai tre cereali (riso, avena, grano)

Tempo di preparazione:

40 minuti

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di riso integrale ai tre cereali (riso, avena, grano)
- 80 g di piselli sgranati
- 70 g di chicchi di mais in scatola
- 100 g di prosciutto cotto in una fetta sola
- 100 g di formaggio Emmental
- 1 carota
- 50 g di olive verdi snocciolate
- 4 cetriolini sott'aceto
- sale

**Per la salsa vinaigrette
di acciughe e capperi:**

- 1 dl di olio d'oliva extravergine
- 2-3 cucchiaini d'aceto di vino bianco
- 2 filetti di acciughe sotto sale
- 1 cucchiaino di capperi
- 2 cetriolini sott'aceto
- sale e pepe

1. Preparare la salsa vinaigrette: mettere in una ciotolina un pizzico di sale e di pepe, aggiungere l'aceto e mescolare fino a quando il sale sarà completamente sciolto; aggiungere l'olio e battere gli ingredienti con una forchetta, oppure con una piccola frusta fino a ottenere una salsa ben emulsionata, unirvi i capperi tritati e i filetti d'acciuga lavati e tritati.

2. Cuocere i tre cereali in abbondante acqua salata in ebollizione, scolarli al dente, stenderli sopra una teglia spennellata d'olio e farli raffreddare.

3. Nel frattempo, cuocere i piselli in acqua salata in ebollizione, scolarli e raffreddarli in acqua fredda; scolare i chicchi di mais, lavarli e asciugarli con un canovaccio; tagliare a dadini il prosciutto cotto e il formaggio; dividere in due o quattro parti le olive; pelare la carota, lavarla e tagliarla a dadini, tagliare a rondelle i cetriolini.

4. Mettere in una terrina tutti gli ingredienti preparati: i piselli, i chicchi di mais, i dadini di prosciutto cotto, di formaggio Emmental e di carota, i pezzetti di olive, i cetriolini a rondelle e condirli con la metà della salsa preparata.

5. Condire il riso freddo con la salsa rimasta, unirvi gli ingredienti e mescolarli delicatamente.

6. Disporre l'insalata nei singoli piatti e decorarla a piacere.

Insalata di riso vegetariana

Tempo di preparazione:

40 minuti

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di riso superfino
- 250 g di pomodori maturi e sodi
- 1 peperone
- 150 g di carote
- 150 g di fagiolini
- 150 g di zucchine
- 40 g di cetriolini sott'aceto
- 1 gambo di sedano
- 5-6 ravanelli
- 1 dl di olio extravergine
- 3 cucchiaini di aceto di vino bianco
- sale e pepe

1. Spuntare le carote, pelarle, lavarle e tagliarle a dadini; spuntare i fagiolini, lavarli e tagliarli a pezzetti, spuntare le zucchine, lavarle, tagliarle a dadini e farli scottare, separatamente, in acqua salata in ebollizione per qualche minuto mantenendoli croccanti, oppure cuocerli a vapore; scolarli, versarli in una ciotola e condirli, ancora caldi, con un cucchiaino d'aceto.

2. Lavare i pomodori, dividerli a metà, eliminare i semi e tagliare la polpa a cubetti. Pulire il peperone, privarlo dei semi, dei filamenti interni, lavarlo e tagliarlo a dadini; pulire il sedano, eliminare gli eventuali filamenti e tagliarlo a fettine sottili; la-

➔ SEGUE A PAGINA 101



**VITA IN CASA
LE NOSTRE RICETTE**



→ SEGUE DA PAGINA 99

vare i ravanelli e tagliarli a rondelle, oppure a fiammifero; tagliare a rondelle anche i cetriolini.

3. In una ciotola mescolare l'aceto rimasto con un pizzico di sale e pepe, unire l'olio e batterli leggermente con una forchetta fino a ottenere una salsa ben emulsionata.

4. Mettere tutti gli ortaggi preparati in una terrina e condirli con metà della salsa preparata.

5. Nel frattempo, cuocere il riso in abbondante acqua salata in ebollizione, scolarlo al dente, stenderlo sopra una teglia spennellata d'olio e farlo raffreddare; condirlo con la salsa rimasta, aggiungervi gli ortaggi preparati e mescolarli.

ALCUNI CONSIGLI

Il condimento delle insalate di riso è composto da tre parti d'olio, una parte d'aceto o succo di limone, sale, pepe.

Rispetto all'olio, le proporzioni dell'aceto possono variare secondo la sua acidità e quella dei cibi cui è destinata la salsa.

Quando si usa l'aceto, il condimento è chiamato vinaigrette. Se si sostituisce l'aceto con il succo di limone si ottiene la cosiddetta citronette.

Le insalate di riso possono essere preparate anche il giorno precedente al loro consumo e conservate in frigorifero. Per gustarle al meglio, è consigliabile tenerle a temperatura ambiente per almeno 15 minuti prima di servirle.

**Insalata di riso
nel pompelmo**

Tempo

di preparazione:

45 minuti

Ingredienti

per 4 persone:

- 2 pompelmi
- 150 g di riso *superfino* oppure *parboiled*
- 70 g di tonno *sott'olio*
- 50 g di olive verdi
- 4 uova di quaglia
- 1 pomodoro maturo e sodo
- 4 cucchiaini di olio d'oliva *extravergine*
- 1 cucchiaio d'aceto di vino bianco
- 1 cucchiaio di senape dolce di Digione
- sale e pepe

1. Lavare i pompelmi, dividerli a metà in senso orizzontale e svuotarli con uno scavino, oppure con un cucchiaio, avendo cura di non rompere la buccia, dividere una parte della polpa a cubetti e tenere da parte quella rimasta per altre preparazioni. A piacere, con un coltellino praticare sul bordo una serie di incisioni, formando una corona dentellata e conservarle in frigorifero.

2. Cuocere il riso in abbondante acqua salata in ebollizione, scolarlo al dente, stenderlo sopra una teglia spennellata d'olio e farlo raffreddare. Scolare il tonno e spezzettarlo; lavare le olive, snocciolarle e tagliarle a rondelle, oppure a fettine.

3. Cuocere le uova di quaglia per 2-3 minuti, scolarle, raffreddarle in acqua fredda, sgusciarle e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Scottare il pomodoro in acqua in ebollizione, privarlo della buccia e dei semi e tagliare la polpa a dadini.

4. Mettere in una ciotola il sale, la senape, l'aceto e il pepe; mescolare fino a quando il sale sarà completamente sciolto; aggiungervi l'olio e battere leggermente gli ingredienti con una forchetta, finché la salsa sarà ben emulsionata; condire il riso; unirvi il tonno sbriciolato, un poco di olive, i dadini di pompelmo e quelli di pomodoro. Mescolare di nuovo e conservare l'insalata di riso in frigorifero.

5. Poco prima di servire l'insalata, distribuirla nei mezzi pompelmi preparati e adagarvi sopra le uova di quaglia e le olive rimaste.



CIBO & SALUTE

**COME SI CALCOLA
IL CARICO
GLICEMICO?**

Si deve tener conto della qualità e della quantità dei carboidrati in una data porzione di alimento. **Il calcolo è dato da questa formula matematica:**

IG x grammi di carboidrati presenti nella porzione di riferimento pari a 100.

Le diete a basso IG/Carico Glicemico hanno un ruolo di protezione delle arterie e delle membrane cellulari, **abbassando il colesterolo LDL, quello "cattivo", e aumentando quello HDL, cioè quello "buono".**

Inoltre, si ottiene anche una riduzione dei trigliceridi e della Proteina C Reattiva (PCR, un parametro molto importante per definire lo stato infiammatorio) che se aumenta favorisce l'insorgenza di aterosclerosi.

Quindi la valutazione del Carico Glicemico è necessaria per prevenire più che curare, non solo l'obesità, ma anche soprattutto le malattie metaboliche e cardiovascolari.



Glicemia, il peso della dieta

Il termine "Indice Glicemico", detto anche "IG", è noto specialmente in associazione a regimi dietetici dimagranti. **È l'indice che valuta gli zuccheri che un cibo contiene e che fanno aumentare la produzione di insulina** occorrente per trasformarli in energia pura.

Ma è bene conoscere anche un altro parametro: il "Carico Glicemico". Per ridurre l'impatto dei cibi sulla glicemia conviene preferire cibi a basso IG, come pasta, legumi, frutta e ortaggi, rispetto a quelli ad alto IG, come pane bianco, patate e cereali da colazione.

Per evitare che l'Indice Glicemico non riesca da solo a soddisfare le esigenze metaboliche, è allora meglio affidarsi al Carico Glicemico. Usando questo criterio, si vede che alcuni cibi con un IG elevato hanno invece un impatto modesto sulla glicemia. Ciò



DI GIORGIO CALABRESE
nutrizionista dell'Università del Piemonte Orientale, Alessandria

può accadere a causa del modesto Carico Glicemico, cioè per i pochi carboidrati contenuti in una porzione. Altri alimenti con un Indice Glicemico più basso, che però hanno un Carico Glicemico più elevato, fanno invece aumentare troppo la glicemia.

Come si calcola il Carico Glicemico? Si moltiplica l'IG per la quantità di carboidrati presenti in quell'alimento e si ottiene un unico numero che ci informa sulla qualità dei carboidrati derivante dal calcolo.

Questo criterio consente di **valutare in modo più corretto l'impatto sulla glicemia delle porzioni abituali di alimenti** e permette di non escludere dalla dieta alimenti come il pane, il riso, le patate, che verrebbero fortemente penalizzati valutandoli solo sulla base dell'Indice Glicemico. ■

3 milioni

le persone che in Italia soffrono di diabete. Nel mondo sono 345 milioni (fonte: Oms)

Più è basso l'IG, meglio è metabolizzato il cibo

Sto cercando di dimagrire e il mio dietologo mi ha dato la dieta dell'Indice Glicemico. Mi posso fidare?

GIULIA M. - SAVONA

Cara Giulia, la dieta prescritta dal suo dietologo ha una buona base scientifica, ma non è del tutto priva di errori metabolici. L'IG indica, infatti, quanto aumenta la glicemia, cioè gli zuccheri nel sangue, dopo aver mangiato uno o più

alimenti che contengono 50 grammi di carboidrati, rispetto a quanto aumenti la glicemia dopo 50 gr di glucosio puro. Più è basso l'IG dell'alimento introdotto, tanto più quel cibo sarà metabolizzato bene, favorendo così l'impatto di questo alimento sul metabolismo dei carboidrati. E ciò non porterà, quindi, ad aumenti di peso. Se però lei scegliesse cibo ad alto IG, per ottenere lo stesso risultato basterebbe che lei ne limitasse la quantità.

THINKSTOCK (4)

