



# l'albero

DAL 1987 IL BIOLOGICO A MANTOVA

Published on *l'albero* (<https://www.alberobio.it>)

[Home](#) > Abbassiamo l'indice glicemico con la giusta alimentazione

---

## Abbassiamo l'indice glicemico con la giusta alimentazione

[1]

Si parla sempre più spesso di indice glicemico in riferimento agli alimenti ricchi di zuccheri semplici, può causare insulinoresistenza e predisporre al diabete. Ecco perché è importante scegliere bene cosa mangiamo



# Terra Nuova

[2] Per un'alimentazione

corretta, ma soprattutto adatta a prevenire patologie gravi quali il diabete, è estremamente importante fare attenzione all'indice glicemico degli alimenti. La ragione è semplice e la spiega la professoressa **Silvia Migliaccio**, docente al Dipartimento di fisiologia medica dell'Università La Sapienza di Roma e specialista in scienza della nutrizione. «L'indice glicemico indica la velocità di un alimento di innalzare la glicemia. L'assunzione eccessiva di

alimenti con alto indice glicemico induce un incremento repentino dei livelli di insulina e questa condizione può portare ad una situazione di resistenza insulinica, spesso associata ad obesità addominale, che aumenta il rischio di sviluppare diabete».

A spiegare nel dettaglio il meccanismo che si innesca nel nostro organismo quando assumiamo cibi con elevato Ig è poi il dottor **Paolo Giordo**, medico omeopata esperto di nutrizione e sostenitore delle proprietà terapeutiche di una corretta alimentazione. «Quando consumiamo un carboidrato, gli enzimi digestivi rompono le catene tra le molecole di zucchero sino a ridurle in glucosio, fruttosio e galattosio. Il glucosio è la forma minimale che viene assorbita dalla corrente sanguigna. I cibi che ne sono ricchi producono una rapida elevazione della glicemia e qui entra in gioco l'insulina, l'ormone secreto dal pancreas che permette alle cellule di assorbire il glucosio per soddisfare il loro fabbisogno energetico».

«**Quando mangiamo frequentemente carboidrati e inneschiamo di continuo la secrezione dell'insulina**» spiega Giordo, «la cellula perde gradatamente la sensibilità nei suoi confronti; questa condizione viene chiamata insulinoresistenza. Si viene così ad instaurare un circolo vizioso: la cellula è divenuta resistente, assorbe meno glucosio e quindi la glicemia rimane alta. A quel punto il pancreas secerne ancora più insulina per farla abbassare e si arriva alla condizione che vedrà una glicemia elevata e anche un'insulinemia elevata. Tutto ciò provoca uno squilibrio neuroendocrino e immunitario, con inizio di degenerazione dei nervi e un aumento di deterioramento cognitivo».

La modifica dell'alimentazione e dello stile di vita può avere grande efficacia nel modificare questa situazione.

La prima cosa da fare è **evitare l'eccesso di carboidrati, «soprattutto se raffinati**, come pane e pasta bianchi, ma anche il riso e lo zucchero ed è bene fare attenzione pure a patate e banane» prosegue la professoressa Migliaccio. «Da privilegiare senza dubbio le farine integrali e i legumi».

La raffinazione infatti complica le cose, «in quanto il carboidrato raffinato viene metabolizzato molto più rapidamente in glucosio» aggiunge il dottor Giordo. «Le fibre invece attivano una digestione più lenta e inducono un più lento assorbimento del glucosio. Per questo è utile scegliere i cereali integrali e abbinarli ad abbondanti quantità di vegetali. Da evitare assolutamente i prodotti da banco ricchi di zuccheri, grassi idrogenati, coloranti e conservanti; l'alimentazione dovrebbe essere più semplice possibile, fresca, integrale, esente da pesticidi e sostanze inquinanti e principalmente stagionale. Ogni dieta va comunque adattata alla persona, alla sua tipologia metabolica, all'età, al tipo di lavoro e di attività fisica svolta, nel rispetto ovviamente dei principi di base che garantiscono il mantenimento della salute e aiutano nella prevenzione delle patologie».

## **Abbasso l'indice glicemico!**



[3]

È senza dubbio possibile mangiare bene senza rinunciare alla salute. Per farlo non è necessario essere dei grandi chef ma è sufficiente amare il cibo, la cucina e la cura degli ingredienti che si portano in tavola. E il libro-ricettario **Abbasso l'indice glicemico** [3] è la dimostrazione che ciò è possibile.

Quotidianamente sentiamo parlare dei problemi legati all'IG, di diabete, obesità, sindrome metabolica: sono le malattie delle società opulente, in cui dominano i prodotti raffinati dell'industria alimentare. Riscoprire il cibo semplice e poco manipolato, biologico e stagionale è il primo passo per poter controllare e migliorare la propria salute.

Le ricette di questo libro impiegano farine integrali e cereali in chicchi, ortaggi e frutta stagionali, legumi e semi oleosi, dolcificanti naturali come lo zucchero di cocco, la stevia, il miele: piatti a basso IG che inoltre recuperano i sapori di un territorio ricco di tradizioni come la Liguria.

Il volume è suddiviso in 6 sezioni: **ricette base** (imperdibile il *Pan di Spagna alle mandorle* a basso IG); **colazione** (originalissimi la *Mug cake* e il *Pane 3 civette*); **primi piatti** (incredibili le *Lasagne di farro, porro e stracchino* e l'*Orzotto al radicchio*); **piatti salati** (goduriosi il *Flan di nocciole con fonduta di Raschera* e la *Torta pasqualina*); **finger food** (stupirete i vostri ospiti con i *Gelati ai fagioli cannellini*); **piatti dolci** (dai biscotti alla *Torta golosa di fragole e ricotta*).

di Terra Nuova



---

via Daino 1, 46100 Mantova tel. 0376 329883 mail [info@alberobio.it](mailto:info@alberobio.it)  
via Cisa 102 (Porto Mantovano) tel. 0376 398626 mail [porto@alberobio.it](mailto:porto@alberobio.it)  
Partita I.V.A. 01488750207

---

**Source URL:** <https://www.alberobio.it/node/323>

#### **Links**

[1] <https://www.alberobio.it/node/323>

[2] <https://admin.terranuova.it/>

[3] <https://www.terranuovalibri.it/libro/dettaglio/raffaella-fenoglio/abbasso-lindice-glicemico-9788866811374-235995.html>