

Ci sono carboidrati e carboidrati! Scopri quali ti fanno davvero bene

Con il Dr. Filippo Ongaro.



"Non mangio carboidrati perché ingrasso!". Se la pensi così, cambia idea ora: la tua alimentazione ne gioverà.

I **carboidrati** sono una componente importante di un approccio nutrizionale corretto. Forniscono energia a rapido utilizzo fondamentale in particolare per chi pratica attività fisica.

Tuttavia la **facilità con cui aumentano la glicemia** e stimolano la produzione di insulina li rende più propensi a predisporre il metabolismo verso l'accumulo di grasso.

Per questo è bene **distinguere tra zuccheri e carboidrati complessi**, in particolare nella loro forma integrale. Se i primi creano repentini innalzamenti della glicemia che costringono il pancreas a produrre quantità eccessive di insulina, gli ultimi vengono assorbiti molto lentamente grazie all'elevato quantitativo di **fibra**.

I cereali raffinati (pasta, pane e riso bianchi per esempio) sono una via di mezzo, non così rapidi come gli zuccheri ma molto di più veloci delle loro versioni integrali.

Un'alimentazione in cui si usino **carboidrati complessi nella versione integrale** è stata correlata a un **ridotto rischio di malattie coronariche**, riduce l'infiammazione sistemica, migliora il profilo lipidico e potrebbe contribuire a ridurre il rischio di cancro.

I cereali integrali fanno parte integrante del piatto unico, lo schema che ti aiuta a mangiare in modo nutriente. [Clicca qui per saperne di più!](#)