



## ▶ CARBOIDRATI o GLUCIDI

Macronutrienti con un ruolo cruciale  
nella funzionalità dell'organismo

Sostanze formate da carbonio e acqua, contenute  
principalmente negli alimenti di origine vegetale.

### SEMPLICI

o zuccheri

### COMPLESSI

o polisaccaridi = unione di più zuccheri



SONO LA NOSTRA BENZINA PRINCIPALE  
NEGLI SFORZI FISICI INTENSI



MA UN ECCESSO DI CARBOIDRATI  
SI TRASFORMA RAPIDAMENTE IN GRASSO

### QUALI SONO I CARBOIDRATI IDEALI PER L'ALIMENTAZIONE UMANA?



verdura



bacche



frutta



ortaggi



pasta, riso e pane  
nella loro versione integrale

- RICCHI DI FIBRE
- LENTO ASSORBIMENTO
- INCIDONO POCO SULLA GLICEMIA

### RISPETTO A



CEREALI  
RAFFINATI

- NO FIBRE > RENDE I CEREALI SIMILI ALLO ZUCCHERO
- AMIDO = TANTE CALORIE

ECCESSIVO CONSUMO  
DI CEREALI RAFFINATI E ZUCCHERI

**RISCHIO**

OBESITÀ

SOVRAPPESO

DIABETE

### LA COMBINAZIONE MIGLIORE:

moderate quantità di CEREALI INTEGRALI  
+ FRUTTA + ABBONDANTE VERDURA



efficienza, energia e salute al nostro corpo