



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
 Direttore UOC Cardiologia
 ed UTIC Ospedale Castrovillari

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



Come e cosa mangiare: fra carboidrati e cereali

“ORIENTARSI NEL MONDO DEI CARBOIDRATI”

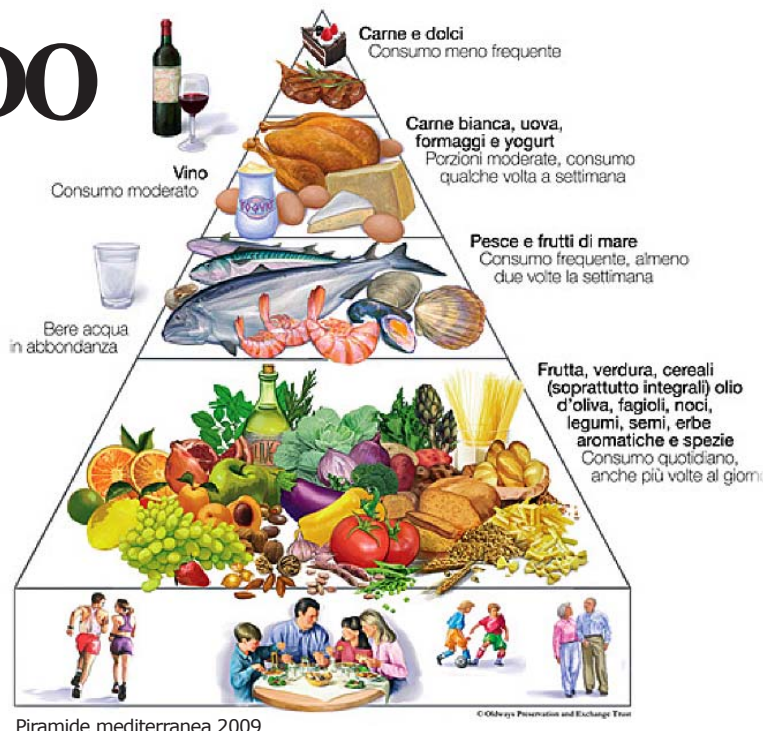
I carboidrati hanno un ruolo fondamentale nella dieta umana in quanto devono coprire gran parte del fabbisogno energetico dell'organismo. Infatti, dopo l'acqua, tali nutrienti sono i componenti più abbondanti della dieta per quasi tutte le popolazioni del mondo, principalmente per i popoli del bacino Mediterraneo. L'importanza di tali nutrienti è testimoniata dalla loro onnipresenza alla base della Piramide Alimentare nel corso della sua evoluzione; dalla prima Piramide del 1992 fino alla “Mypyramid” (la mia piramide) del 2005 e al “My Plate” (“il mio piatto”) del 2011 tutte ideate dal Dipartimento statunitense dell'Agricoltura (USDA) e alla Piramide Mediterranea del 2009 proposta dall'INRAN, i carboidrati occupano una posizione di rilievo nell'ambito di uno stile alimentare vario ed equilibrato.

I carboidrati possono essere distinti in semplici e complessi. Quelli semplici, comunemente chiamati zuccheri per il sapore dolce che li contraddistingue, comprendono il glucosio e il fruttosio (frutta/verdura e miele), il lattosio (latte e suoi derivati) e il saccarosio (zucchero usato in cucina). Questi carboidrati vengono rapidamente assorbiti a livello intestinale e pertanto determinano un rapido “picco glicemico”. I carboidrati complessi comprendono, invece, l'amido e la fibra alimentare. L'amido è la principale fonte di carboidrati a lento assorbimento, ossia carboidrati che vengono assorbiti più lentamente determinando un graduale “picco glicemico” ed è presente soprattutto nei cereali (frumento, mais, riso, avena, segale, farro, orzo, ecc.), nei loro derivati, nelle patate e nelle castagne. La fibra alimentare è formata da carboidrati che, a differenza dell'amido e degli zuccheri, non vengono digeriti e quindi assorbiti a livello intestinale, ma in parte vengono espulsi con le feci e in parte vengono fermentati dai batteri intestinali. La fibra è presente in alimenti di origine vegetale come i cereali integrali, i legumi, le verdure e la frutta. Le raccomandazioni attuali circa l'assunzione giornaliera di carboidrati suggeriscono, per la persona

adulta sana, una percentuale di energia, derivante dai carboidrati, entro livelli variabili del **45-60%** dell'energia totale della dieta. La quota di fibra raccomandata è pari a **25-30 grammi al giorno**; mentre la percentuale degli zuccheri semplici non dovrebbe essere superiore al **15%** per diverse ragioni:

- l'eccesso di zuccheri semplici può rappresentare un fattore di rischio per sovrappeso e obesità;
- gli zuccheri semplici sono responsabili di rapidi picchi glicemici aumentando il rischio di iperglicemia e di insorgenza di diabete mellito di

li rossi. Una carenza, soprattutto se prolungata, di carboidrati rischierebbe dunque di compromettere funzioni fondamentali per la sopravvivenza dell'organismo. E' dunque necessario sottolineare l'importanza dei carboidrati nella dieta e allo stesso tempo è fondamentale trovare un corretto equilibrio relativamente alla loro assunzione, andando a favorire il consumo di ortaggi, legumi, cereali e derivati, principalmente integrali che aumentano l'apporto di fibra alimentare e riducono i rapidi picchi glicemici.

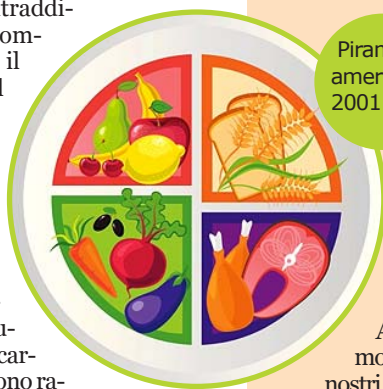


“Cereali raffinati e cereali integrali la virtù è nel mezzo”

Nella lunga disputa tra la scelta dei cereali raffinati e quella dei cereali integrali il mondo della nutrizione sembra concorde nel sostenere che non c'è un netto vincitore e che l'alternanza sia la scelta migliore. Il cereale “integrale” comprende tutte le componenti del chicco; la crusca esterna ricca di fibra, il germe interno fonte di vitamine e minerali e l'endosperma ricco in amido. Con il processo di raffinazione dal chicco si asportano sia la crusca sia il germe e si ottiene il cereale “raffinato”. Attualmente si insiste molto sul consumo di alimenti integrali che mentre per i nostri avi erano sinonimo di povertà, per noi sono alimenti particolarmente ricchi. Sono sempre più noti, infatti, gli effetti benefici sulla salute legati al consumo di cereali integrali e derivati, dalla riduzione del rischio di eventi cardiovascolari e problemi gastrointestinali, alla gestione della glicemia e del peso corporeo. Si evidenzia un'associazione tra il consumo di cereali integrali e un minor rischio di eventi cardiaci, e un'analoga riduzione di disfunzioni gastrointestinali

quali la stipsi. Rispettivamente il maggior apporto di fibra presente nei cereali integrali sembrerebbe mediare una riduzione dei livelli di colesterolo e una riduzione del tempo di transito intestinale con effetto promuovente sulla peristalsi. Altra evidenza è la relazione tra l'assunzione di cereali integrali e il controllo della glicemia, poiché gli alimenti integrali hanno un indice glicemico più basso rispetto agli alimenti raffinati. Ricordiamo che l'indice glicemico di un alimento indica la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di una quantità di alimento contenente 50 g di carboidrati. La conoscenza dell'indice glicemico degli alimenti, accanto ad ulteriori parametri, può quindi aiutare nella prevenzione dell'iperglicemia. Le ultime evidenze suggeriscono come un adeguato apporto di cereali integrali possa contribuire al raggiungimento e al mantenimento di un peso adeguato con un indice di massa corporea ed una circonferenza vita più bassi e quindi di conseguenza un minore rischio di sovrappeso. Questo effetto sembra derivare sempre dalla presenza della fibra che determina un maggiore e più prolungato senso di sazietà. Infine il beneficio dei cereali integrali sembra essere superiore a quello della

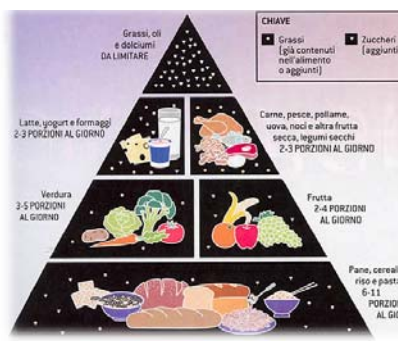
sola fibra per la presenza di antiossidanti, vitamine del gruppo B e vitamina E, Sali minerali, acidi grassi essenziali e vari altri composti che insieme hanno un effetto sinergico sulla salute. D'altra parte i benefici offerti dagli alimenti integrali non giustificano la totale assenza dei corrispettivi raffinati dalle nostre tavole. L'integrale presenta infatti anche note a sfavore di una sua esclusiva assunzione. Gli alimenti integrali sono meno conservabili ed in generale risultano meno appetibili dei raffinati per questo talvolta per aumentarne la shelf-life e la palatabilità sono addizionati di conservanti, aromi e grassi. Inoltre un apporto eccessivo di fibra porta anche ad un eccesso di fitati, sostanze presenti nella fibra che riducono l'assorbimento di alcuni minerali tra cui il calcio e lo zinco. Occorre inoltre ricordare che la produzione degli alimenti integrali richiede tutto il chicco e la parte esterna, normalmente asportata durante la raffinazione, è la più esposta alle sostanze chimiche e ai pesticidi utilizzati per la coltivazione. In conclusione la strada più virtuosa per la nostra salute è quella di alternare l'assunzione di cereali integrali e cereali raffinati nell'arco della giornata. Un corretto approccio sarebbe sostituire 3 porzioni quotidiane di alimenti raffinati con quelli integrali beneficiando degli effetti salutari e contenendo eventuali rischi derivanti da una loro esclusiva assunzione. Tra le due opzioni estreme di eliminare gli uni o gli altri sembra dunque vincere l'opzione nel mezzo: l'alternanza.



tipo 2;

- uno sconsiderato apporto di zuccheri semplici, non accompagnato da una corretta igiene orale, rappresenta un fattore di rischio per la carie dentaria.

D'altra parte una carenza di zuccheri, in particolare di glucosio, sottolinea la necessità dei carboidrati nella dieta. Alcune cellule dell'organismo possono, infatti, utilizzare come energia solo ed esclusivamente il glucosio; si tratta delle cellule del sistema nervoso centrale e dei globuli



Piramide americana 1992



Piramide americana 2005



Annalisa Pepicelli
 Nutrizionista, laureata presso Campus Bio-Medico, Roma Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana