

Carboidrati a lento assorbimento: gli alleati dell'alimentazione e della dieta

Le diete per il dimagrimento sono però varie, anche se negli ultimi anni quelle che hanno preso il sopravvento - anche per meriti scientifici e dati a loro favore emersi dalla sperimentazione clinica in tutto il mondo - sono quelle che prevedono il taglio o una forte riduzione nell'apporto di carboidrati (e di zuccheri, a maggior ragione ovviamente). In questo contesto, può essere utile quali siano gli alimenti che contengono carboidrati a lento assorbimento, spesso più salutari e che garantiscono un maggior senso di soddisfazione durante la giornata.

Attuare una perdita di peso (o meglio di grasso corporeo) attraverso una dieta che toglie o riduce al lumicino i carboidrati è una **strategia efficace e molto veloce per dimagrire**, dal momento che l'organismo in questo modo è costretto (forzato cioè da un punto di vista metabolico) ad utilizzare quasi esclusivamente i grassi di riserva per ricavare l'energia necessaria al suo funzionamento. Fintanto che, invece, si continua a fornire quotidianamente una dose importante di carboidrati e zuccheri, l'organismo utilizzerà in via preferenziale soltanto i carboidrati come fonte di cibo da cui ricavare energia, dal momento che si tratta di un "carburante" di più rapido utilizzo per l'organismo. **I tempi di digestione** di carboidrati e zuccheri sono infatti più brevi di quelli di grassi e proteine. In questo modo, i grassi accumulati come riserve adipose nel corpo non verranno mai intaccati, a meno che non si faccia tanta attività sportiva su base quotidiana (come avviene per gli sportivi professionisti). Da questo se ne deduce che tutti i regimi alimentari che impostano una riduzione corposa delle quantità di carboidrati e zuccheri hanno effetti sicuri ed efficaci sulla perdita di peso.

Ma anche altre strade sono possibili per dimagrire, e in particolare si può perdere peso continuando ad assumere una certa quota di carboidrati ogni giorno. Tuttavia bisogna avere una conoscenza ben precisa di quali e quanti carboidrati si possono assumere senza ricadere nella spirale dell'aumento di peso o del raggiungimento del **plateau**, cioè di quella situazione metabolica per la quale si va in stallo e non si riesce a perdere peso, pur non aumentando i chili sulla bilancia. Anche per dimagrire, dunque, il punto è ancora una volta **trovare il giusto equilibrio nella dieta**, personalizzandola ai propri fabbisogni individuali specifici (sempre diversi da persona a persona) e scegliere le giuste tipologie e quantità di carboidrati.

Carboidrati a lento assorbimento

Carboidrati a lento assorbimento: gli alleati dell'alimentazione e della dieta



Le castagne sono un esempio di carboidrati a lento assorbimento

Quando pensiamo ai carboidrati, immaginiamo subito il pane e la pasta, ma in realtà **i veri carboidrati a lento assorbimento sono quelli dei legumi**. Ceci, fagioli, piselli, lupini e lenticchie non sono “proteine” alternative alla carne, come spesso si sente dire, ma alimenti con una netta prevalenza di carboidrati al loro interno e solo una piccola quota di proteine. **I legumi contengono infatti amido**, lo stesso che troviamo nel pane e nella pasta. Ma al contrario di questi ultimi, sono un cibo molto più ricco di nutrienti, in quanto possiedono quantitativi minori di amido e dosi maggiori di fibra, vitamine, minerali e sostanze antiossidanti. I cereali in chicco, invece, si avvicinano al profilo dei legumi, pur mantenendo un quantitativo più elevato di amido e quindi di carboidrati. Le farine di cereali e i cibi da esse ricavati come il pane e la pasta, sono più poveri di nutrienti rispetto al cereale in chicco da cui la farina deriva, a causa dei processi di lavorazione e raffinazione del chicco, e questo vale anche per le farine integrali. Un altro esempio di carboidrati a lento assorbimento sono **le castagne**.

In sostanza, esistono carboidrati che il nostro corpo assorbe più rapidamente (come gli

Carboidrati a lento assorbimento: gli alleati dell'alimentazione e della dieta

zuccheri e gli amidi delle farine) e carboidrati che necessitano di più tempo per trasformarsi in energia (come quelli dei legumi). Quelli lenti sono i migliori per il nostro organismo, quelli veloci invece entrano in circolo rapidamente e possono portare a sovrappeso e obesità, specie se costituiscono la base della nostra alimentazione (ovvero un 50-70% dei nostri pasti nella dieta giornaliera) e specialmente se sono assunti in quantitativi eccessivi. Quando se ne consumano troppi, tipicamente non associati oppure associati male a fibre e proteine, c'è il rischio che la glicemia si alzi troppo, affaticando il pancreas e mandando il tilt il metabolismo del glucosio. Questo predispone a sviluppare **diabete di tipo 2** e infiammazioni ed espone a continui cali energetici, irritabilità, fame nervosa e comparsa di adipe addominale. Quando invece assumiamo cibi più completi come i legumi, il "carburante" dei carboidrati si diffonde nel sangue lentamente e in modo equilibrato. Ci sentiamo piacevolmente sazi e pieni di energie più a lungo (ciò evita anche la necessità di fare spuntini e merende tra i pasti).

Altri carboidrati di qualità e a lento assorbimento sono quelli contenuti in **latte e yogurt**. Ne contengono solo una piccola quantità (4 grammi su 100g) e sono miscelati a proteine e grassi, che ne garantiscono un rilascio graduale nel sangue. Infine anche la **frutta secca a guscio** (mandorle, noci, nocciole) contiene una piccola dose di carboidrati (molto piccola) combinata a fibre, proteine e grassi, il mix perfetto della Natura in pratica, che non sbaglia mai. E anche in questo caso è difficile ingrassare se si includono questo genere di carboidrati al posto di quelli delle farine e dei derivati come la pasta e il pane. Anzi, solitamente una dieta a basso apporto di farine e derivati porta inesorabilmente ad una perdita del grasso adiposo in eccesso.

Oltre a pane e pasta, altre fonti di carboidrati "ingrassanti" sono anche fette biscottate, gallette, focacce, pizette, grissini e crackers. Un altro carboidrato favorevole con cui si può tranquillamente dimagrire sono le **banane** e le **patate**, ma un po' tutta la frutta in genere, mentre i succhi di frutta hanno un effetto opposto tendente all'aumento repentino della glicemia e dell'insulina nel sangue. La frutta fresca non è ingrassante, a meno che non si assuma una dose eccessiva ovviamente. Due o tre frutti al giorno sono perfettamente in equilibrio all'interno di una dieta sana, e andrebbero mangiati da tutti in sostituzione di altri alimenti ingrassanti come crackers o biscotti. Volendo allargare il discorso ad altri "carboidrati" buoni vi sono fonti eccellenti come la **zucca** o il **topinambur**, ma si tratta di alimenti più stagionali e quindi utili solo in alcuni periodi dell'anno. Inutile sottolineare che fonti di carboidrati e zuccheri come biscotti, budini, gelati, succhi e bevande zuccherate, bevande alcoliche, marmellate, sono cibi che se assunti su base quotidiana non possono favorire il dimagrimento ma semmai all'opposto farci ingrassare.

La patata dolce



Le patate dolci sono tuberi commestibili della pianta *Ipomoea batatas*, che si distinguono dalle patate comuni per il sapore più zuccherino

Infine come fonte di carboidrati molto sani è consigliabile anche **la patata dolce** (o **batata**), perché ha delle caratteristiche diverse dalla patata tradizionale che viene coltivata in Italia. Originarie del Centro America, le patate dolci sono tuberi commestibili della pianta *Ipomoea batatas*, che si distinguono dalle patate comuni per il sapore più zuccherino e per non appartenere alla stessa famiglia botanica. Al contrario di quello che il suo nome potrebbe suggerire, **non è un cibo troppo zuccherino**, ma è ricco di una fibra solubile chiamata **lignina**, contenuta in dose doppia rispetto alla patata comune. Sono inoltre ricche di nutrienti come vitamina C, potassio, fibre e betacarotene. Questo è il suo primo “superpotere”, infatti i carboidrati con molta fibra come la patata dolce sono migliori rispetto ad altri perché svolgono una azione di pulizia intestinale, ci saziano e ci aiutano a non introdurre calorie in eccesso. **Queste fibre vanno a nutrire i batteri buoni dell'intestino**, il famoso microbiota, contribuendo alla salute del sistema immunitario. E

Carboidrati a lento assorbimento: gli alleati dell'alimentazione e della dieta

anche l'indice glicemico della batata è inferiore rispetto a quello delle patate comuni, proprio perché sono composte da carboidrati a lento rilascio e più fibra. Oggi la batata si trova in commercio in tutti i supermercati.



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

Carboidrati a lento assorbimento: gli alleati dell'alimentazione e della dieta



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora