

I Carboidrati o zuccheri

I carboidrati o zuccheri non sono elementi indispensabili per il nostro organismo. Infatti non ne esistono di essenziali, cioè che dobbiamo assumere con il cibo per non patirne la carenza. Tuttavia sono importanti costituenti che servono a completare una corretta alimentazione che non può fare a meno di proteine e grassi che, invece, sono in parte costituiti da elementi essenziali. Sono una fonte di energia per il corpo. Possono essere utilizzati subito o possono essere immagazzinati principalmente nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno. Se però si ingeriscono in eccesso, possono diventare tessuto adiposo. I carboidrati sono costituiti da Carbonio, Idrogeno e ossigeno. Sono contenuti in vari alimenti e vengono distinti in base alla lunghezza della loro molecola in **polisaccaridi "o zuccheri complessi"** (come l'amido delle farine e delle patate) che sono i più lunghi; **oligosaccaridi** (come le maltodestrine) composti da poche molecole; **disaccaridi "o zuccheri semplici"** (come il saccarosio, il normale zucchero da cucina, e il lattosio) composti da due molecole; **monosaccaridi "o zuccheri semplici"** (come il glucosio, lo zucchero dell'uva, e il fruttosio, lo zucchero di molti frutti) costituiti da una sola molecola. Qualsiasi sia l'origine alimentare dei carboidrati, tutti vengono assimilati sotto forma di glucosio che innalza la **glicemia**, cioè **il tasso di glucosio nel sangue**. Per cui, sotto questo aspetto, mangiare un piatto di pasta equivale ad assumere una tazza di zucchero. Cambia però un importante parametro: **l'indice glicemico** che esprime **la velocità con cui i carboidrati arrivano nel sangue dopo essere stati assimilati**. Quanto più è alto questo indice, tanto più velocemente quei particolari zuccheri passano nel sangue. Prima del 1981, anno in cui sono iniziati gli studi sull'indice glicemico, si riteneva che il nostro corpo digerisse e assorbisse i carboidrati in base alla loro complessità: prima gli zuccheri semplici, poi i più complessi, come gli amidi. Per cui i monosaccaridi e i disaccaridi innalzavano rapidamente la glicemia, i polisaccaridi più lentamente. Oggi si sa che alcuni zuccheri semplici non innalzano la glicemia più velocemente di quanto facciano alcuni carboidrati complessi. Ad esempio, le patate al forno (amidi, quindi complessi) hanno un indice glicemico notevolmente più alto (121) del comune zucchero da cucina (92); la pasta (79) viene assimilata molto più rapidamente di uno zucchero semplice come il fruttosio (32). La risposta insulinica dipende dalla quantità di zuccheri nel sangue, per cui si capisce come il **carico glicemico** sia importante perché si prefigge di controllare proprio la risposta insulinica che deve rimanere contenuta se non si vuole favorire l'insorgere di problemi di vario tipo come l'ingrassamento o le malattie cardiovascolari. Ma ancora più importante è la valutazione e la considerazione del **carico glicemico** che tiene conto, oltre che dell'indice glicemico dei cibi, anche della densità dei carboidrati presenti in un certo volume. Quindi se si mangia un alimento a basso indice glicemico, per avere lo stesso carico glicemico, se ne potrà mangiare di più rispetto ad un cibo che ha l'indice glicemico più alto. Più il carico glicemico è alto, più i carboidrati arrivano velocemente nel sangue e innalzano repentinamente la glicemia; più la glicemia diventa alta, più insulina viene escretata dal pancreas per cui si verifica una brusca caduta del livello ematico di glucosio cioè si verifica uno stato di ipoglicemia con fame e irrequietezza. In definitiva con un consumo non controllato di carboidrati ad alto carico glicemico si hanno due principali effetti sgraditi: iperproduzione insulinica e sensazione di fame.

L'alimentazione deve prediligere i *carboidrati a basso carico glicemico* perché inducono una risposta insulinica graduale e moderata. E' per questo motivo che i carboidrati si dividono in: **favorevoli e sfavorevoli**, in base al loro carico glicemico. Appartengono per esempio ai carboidrati favorevoli quasi tutte le verdure, tranne patate, carote, e quasi tutti i frutti tranne le banane.

Sono invece Sfavorevoli tutte le verdure e la frutta che rappresentano eccezione per la lista precedente il pane, la pasta, il riso e i farinacei in genere. Appartenere alla lista dei carboidrati sfavorevoli non significa che non si possano mangiare, ma sta ad indicare che vanno trattati con cautela ed attenzione perché un loro eccesso quantitativo può avere pesanti ripercussioni sulla produzione insulinica. Le **fibre e i grassi** influiscono sull'indice glicemico in quanto la loro presenza rallenta l'assorbimento dei carboidrati. E' per questo motivo che per una corretta e salutare alimentazione sono da prediligere i cereali integrali piuttosto che quelli raffinati ed inoltre è meglio mangiare una pasta condita che una scondita perché quest'ultima fa ingrassare maggiormente.

Buona corsa

Antonacci Ignazio

www.runningzen.it

ignazioantonacci@runningzen.it