

I cibi che mangiamo quotidianamente contengono diversi tipi di *carboidrati*, che andranno inevitabilmente a far parte della nostra dieta. **I carboidrati possono essere divisi principalmente in due categorie:**

- gli zuccheri semplici (succhi di frutta, marmellata, dolci...)
- zuccheri complessi (pane, riso, patate...)

Tutti i carboidrati vengono ridotti a zuccheri semplici nel nostro corpo per essere utilizzati come energia: gli zuccheri semplici saranno scissi velocemente mentre gli zuccheri complessi più lentamente.

Ma ecco la questione principale..

### **Perché abbiamo bisogno di mangiare i carboidrati?**

Tutti i carboidrati, come abbiamo detto prima, vengono scissi a glucosio. Il glucosio è la prima fonte di energia del nostro corpo, soprattutto per il cervello e i muscoli. Ricordiamo che per il cervello in particolare, il glucosio è praticamente l'unica fonte di carburante tranne durante un ipotetico digiuno, in cui può utilizzare i *corpi chetonici* in sostituzione al glucosio.

### **Cosa succede se non mangio abbastanza carboidrati?**

Dopo alcuni giorni di digiuno o di drastica riduzione di carboidrati (al di sotto di 20 g per giorno), le riserve di glucosio diventano insufficiente per la produzione di ossalacetato per l'ossidazione dei grassi nel **ciclo di Krebs** e per fornire glucosio al *Sistema Nervoso Centrale*. Attraverso un meccanismo evolutivamente vantaggioso, il fegato aumenta il livello dei corpi chetonici nel nostro corpo.

**Possiamo identificare principalmente tre corpi chetonici:** acetone, acetoacetato e beta-idrossi-butilirato; questi hanno un odore caratteristico e si possono percepire nel fiato delle persone che si trovano in uno stato di chetosi. Le diete a basso contenuto di carboidrati possono essere pericolose ed avere effetti collaterali.

### **Quanti carboidrati dovrei mangiare?**

Circa la metà dell'energia totale dovrebbe provenire dai carboidrati, prediligendo fonti alimentari amidacee a basso indice glicemico. Gli zuccheri semplici, invece, non dovrebbero superare il 15% dell'energia totale e si dovrebbe incrementare la dose di cibi contenenti naturalmente fibra alimentare (quindi non aggiunta dopo la lavorazione industriale) come i cereali integrali, i legumi, la frutta e la verdura intera.

I LARN (*Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana*) indicano un consumo di almeno 25 g/die di fibra alimentare per gli adulti, anche in caso di apporti energetici <2000 kcal/die.

In generale, un apporto minimo di carboidrati disponibili di 2 g/kg di peso corporeo desiderabile al giorno è sufficiente per prevenire la [chetosi](#).

### **Come faccio a raggiungere il mio peso desiderabile mangiando carboidrati?**

Per peso desiderabile, ci si riferisce al numero di chili esatti che dovrei pesare in base al mio peso e alla mia altezza. Mangiando la giusta quantità e tipologia di carboidrati si può raggiungere il proprio peso ideale. Il termine carboidrati non coincide con il verbo ingrassare. La consapevolezza dell'importanza dei carboidrati è fondamentale, nonostante spesso si è da soli ad intraprendere una dieta.

Diete a basso contenuto di carboidrati possono essere intraprese in un primo momento per perdere peso, meglio se guidati da un professionista per evitare l'*effetto yo-yo* (perdere e riprendere il peso perso in breve tempo, causando problemi di salute).

### **Cosa significa indice glicemico dei carboidrati?**

I carboidrati contenuti nei cibi sono diversi e sono digeriti e assorbiti a velocità differenti. L'**indice glicemico (IG)** è usato per identificare quali carboidrati sono scissi rapidamente a glucosio (cibi ad alto IG) e quali sono scissi lentamente (cibi a basso IG). Questi ultimi, sono da preferire perché permettono una adeguata regolazione del metabolismo glucidico. L'indice glicemico non dà una visione completa dei benefici apportati da un cibo e non dobbiamo confonderci: per esempio, le patatine fritte hanno un indice glicemico più basso delle patate bollite, ma sono sicuramente meno salutari.

### **Zuccheri liberi**

Con il termine zuccheri semplici si fa riferimento agli zuccheri aggiunti ai cibi e alle bevande e a quelli presenti nel miele e nei succhi di frutta, escludendo quelli presenti nella frutta e nel latte. Gli zuccheri liberi non dovrebbero superare il 10% del fabbisogno calorico giornaliero; per fare un esempio, un individuo normopeso con fabbisogno energetico di 2000kcal/die non dovrebbe superare l'apporto di zuccheri liberi di 50 gr al giorno (pari a 10 cucchiaini).

Il motivo per cui gli zuccheri liberi sono stati studiati in una categoria separata dagli altri zuccheri, è perché questi possono subire modifiche a parte. L'ultima modifica è

stata una riduzione della soglia dai 50 gr ai 25 gr, senza effetti negativi sull'assunzione di altri macronutrienti.

Si può facilmente limitare l'assunzione di zuccheri liberi, diminuendo il consumo di cibi processati (torte, merendine, biscotti, creme, salse e succhi) e scegliendone la giusta porzione. Bisogna inoltre essere consapevoli che gli zuccheri liberi apportano molta energia ma hanno valori nutrizionali scarsi.

**Attenzione:** I nostri PDF a volte non contengono tutto il materiale presente nell'articolo originale o potrebbero non essere aggiornati.

**Articolo completo:** <http://www.biopills.net/articoli/salute-e-medicina/alimentazione/carboidrati-e-nutrizione/>

© BioPills. All Rights Reserved