

gli speciali di **VIVERSANI**

# TUTTO SU...

QUANTO  
PUOI  
MANGIARNE  
AL GIORNO?

# zucchero

## Scopri

DOVE SI NASCONDE  
NEI CIBI SALATI

la dieta

# sugar free

- 1,5 kg in 7 giorni

(MA NON LO ELIMINI DEL TUTTO!)

## Curati

CON GLI IPOGLICEMIZZANTI  
NATURALI

## È accusato di...

- ◆ PROVOCARE IL DIABETE
- ◆ FAR INVECCHIARE
- ◆ ESSERE UNA DROGA
- ◆ INDEBOLIRE I CAPELLI
- ◆ FAVORIRE LA DEPRESSIONE...

## Impara

A LEGGERE GLI ESAMI  
PER SAPERE SE SEI IN  
PRE-DIABETE

## Sostituiscilo!

CON ALIMENTI PIÙ SANI

La parola all'esperta  
della fondazione Veronesi  
sul suo ruolo nella  
formazione dei tumori

I trucchi dello chef Marco Bianchi

# piccoli trucchi abbassa glicemia

UNA DIETA PIÙ SALUTARE È IL PRIMO PASSO PER TAGLIARE GLI ZUCCHERI, MA NON È IL SOLO. CI SONO TANTE PICCOLE STRATEGIE DA METTERE IN PRATICA OGNI GIORNO

## Fai la lista della spesa

Ad alcuni può sembrare una banalità, ma in molti casi non lo è affatto. Quanti di noi, infatti, sono abituati a scrivere una lista davvero ragionata prima di andare al supermercato?

- ★ Non basta verificare che cosa manca in dispensa, ma dobbiamo anche ricordare quali sono gli alimenti sì e no. E, per questi ultimi, dobbiamo **imparare a inserire i sostituti e le alternative salutari**: se non siamo soliti mangiarli, infatti, è probabile che ci dimenticheremo di comprarli. Meglio, quindi, appuntarsi tutto, dalla farina per preparare i biscotti in casa alla stevia per dolcificare il tè.
- ★ Questa semplice mossa è molto utile non solo a livello pratico, ma anche mentale: aiuta, infatti, a **riflettere sul proprio stile alimentare** e ad apprendere comportamenti più sani in maniera consapevole.

### Il consiglio in più

Scrivere i prodotti zuccherini cui non vogliamo proprio rinunciare in rosso, indicando accanto a ciascuno di essi una quantità limitata. In questo modo, una volta in negozio, sarà più facile fare scelte

## Impara a leggere le etichette

Per tenere sotto controllo l'introito giornaliero di zuccheri dobbiamo ridurre il consumo dei cibi che ne contengono di più. Come individuarli? Imparando a leggere le etichette di tutti i prodotti, anche di quelli salati.

★ Dobbiamo tenere presente, però, che nella lista degli ingredienti, oltre alla scritta "zucchero" o "saccarosio", ne potremmo trovare molte altre. Per dolcificare i cibi, infatti, possono essere utilizzati anche glucosio, **destrosio**, fruttosio, **lattosio**, sciroppo di glucosio-fruttosio, **maltodestrine**, maltosio, sciroppo di amido con fruttosio, mannitolo, sciroppo di malto, succo zuccherato disidratato, succo zuccherato evaporato, sciroppo d'acero, miele, melassa, sciroppo di riso, sciroppo di sorgo, succo d'agave, manna.

★ All'inizio sarà un lavoro un po' faticoso, ma poi si imparerà a riconoscere in fretta i "nemici".

## Appendi l'elenco dei cibi proibiti

Anche i più motivati, in certi frangenti, fanno fatica a resistere alle tentazioni. E, così, un attacco di rabbia, un momento di noia, una giornata "no" rischiano di mandare all'aria tutti i buoni propositi.

- ★ Per mantenere la motivazione è utile circondarsi di promemoria. Proviamo, per esempio, ad appendere una lista dei cibi proibiti in luoghi strategici, come lo **sportello del frigorifero**, l'anta della dispensa, la porta di casa, il pc, il **cruscotto della macchina**...
- ★ In questo modo, ogni volta che sentiremo il desiderio di buttarci su un dolce, ci auto-freneremo: qualche volta desisteremo, altre volte li mangeremo lo stesso, ma con consapevolezza.

### Il consiglio in più

Si può coinvolgere l'intera famiglia, organizzando una sorta di caccia al tesoro al supermercato, alla ricerca dei prodotti meno zuccherini. Così, anche i bambini impareranno un modo di alimentarsi più sano.



È IMPORTANTE  
NON FARE LA  
SPESA DI CORSA,  
MA RITAGLIARSI  
IL GIUSTO  
TEMPO PER  
CONTROLLARE  
CON LA DOVUTA  
ATTENZIONE  
I PRODOTTI DA  
COMPRARE.

## All'aperitivo, sì al pinzimonio

Quando abbiamo voglia di una nota di dolcezza possiamo ricorrere a un piccolo trucco: **mangiare tante fibre**, che rallentano l'assorbimento degli zuccheri. Si trovano nelle verdure, nei legumi e nei cereali integrali in chicco.

• Quindi, per esempio, se vogliamo usare un sugo pronto (che contiene tanti zuccheri) abbiniamolo a un piatto di riso integrale, mentre se all'aperitivo beviamo un cocktail dolce o alcolico possiamo accompagnarlo a un pinzimonio di verdure. E cerchiamo sempre di **consumare i dolci a fine pasto**.

• Anche bacche di goji, moringa, curcuma, semi di cumino, zenzero, curry, coriandolo sono ottimi per regolare i livelli di zucchero nel sangue.



PIÙ  
IL LIVELLO  
DI CORTISOLO E  
NORADRENALINA (GLI  
ORMONI DELLO STRESS) È  
ALTO, PIÙ IL CONTROLLO  
DEGLI ZUCCHERI SI RIDUCE.  
È IMPORTANTE, QUINDI,  
CONCEDERSI PICCOLE  
PAUSE RELAX



### Il consiglio in più

Per non esagerare con gli zuccheri, è comunque meglio preferire il vino rispetto ai superalcolici, agli energy drink e ai cocktail di frutta non ben identificata, che in genere sono

## Preferisci il vino secco

Occorre sapere che la maggior parte degli zuccheri presenti nell'uva, durante la fermentazione si trasforma in alcol alimentare, mentre una piccola parte rimane sotto forma di residui. Ebbene, la quantità di zuccheri che resta nel prodotto finito varia da caso a caso: più la fermentazione è corta e più il residuo è alto.

★ In linea di massima i **vini rossi sono meno zuccherini** di quelli bianchi, ma è importante non generalizzare: il prosecco, per esempio, ne contiene pochi. Se vogliamo andare sul sicuro scegliamo vini corposi e secchi, come brut ed extra brut, che hanno un residuo molto inferiore rispetto ai vini amabili e dolci, tipo moscati o passiti.

## Attenta ai succhi di frutta

I succhi sono bevande meno salutari di quanto si pensa. Infatti, contengono gli zuccheri della frutta e, spesso, anche aggiunti. Per questo vanno consumati in quantità limitata e **mai in sostituzione dell'acqua o del frutto fresco**.

★ Quando scegliamo i succhi, dobbiamo preferire quelli che riportano la dicitura **100% frutta** e che, nella lista degli ingredienti, riportano frutti e acqua al primo posto. No, invece, a quelli che contengono zuccheri aggiunti, indicati quasi sempre come saccarosio, sciroppo di glucosio o zucchero stesso.

## La frutta? Solo al mattino

Tutti i frutti contengono naturalmente zuccheri (sotto forma di fruttosio), ma rimangono comunque cibi benefici, tanto che gli esperti consigliano di mangiarne almeno un paio di porzioni al giorno.

★ L'ideale è consumarli a colazione o comunque nella prima parte della giornata: in questo modo, forniscono il carburante necessario per affrontare gli impegni quotidiani.

★ **IMPARIAMO A PREMIARE I BAMBINI CON UN ABBRACCIO E NON CON LE CAMELLE, PER NON ABITUARLI AL DOLCE COME RICOMPENSA.**

## Non condire con l'aceto balsamico

I condimenti che usiamo ogni giorno non vanno scelti solo alla luce delle calorie apportate, ma anche degli zuccheri contenuti. Non tutti lo sanno, ma l'aceto balsamico è molto zuccherino: una piccola bustina può contenere **fino a 7 grammi di zucchero**. Molto meglio, quindi, preferire l'aceto di mele e quello di vino o, meglio ancora, il succo di **limone**.

★ Attenzione anche alla vinaigrette e agli altri condimenti francesi confezionati: è vero che in alcuni casi vantano una bassa quantità di grasso, peccato che per compensare e insaporire siano arricchiti con destrosio, miele, glucosio o maltosio.

## Mangia la pasta fredda

È importante mangiare la pasta **al dente**: quando è troppo cotta, infatti, la glicemia si alza più velocemente. Per lo stesso motivo, **i formati lunghi vanno preferiti** a quelli corti.

★ Infine, un altro consiglio: consumare pasta e cereali in genere, freddi. Quando perdono calore, infatti, le catene molecolari che formano gli amidi (zuccheri) tendono a riavvolgersi su loro stesse e a tornare, almeno in parte, allo stadio che precede la cottura: **gli enzimi digestivi faticano ad attaccarle e digerirle**. Il risultato è che l'assorbimento degli zuccheri è minore.

### 4 COSE DA FARE

- 1 Non dimentichiamoci di bere: l'acqua aiuta i reni a eliminare l'eccesso di vasopressina, un ormone che induce il fegato a produrre zuccheri, innalzandone i livelli.
- 2 Alcuni cereali per la colazione sono composti per il 90-93% da carboidrati. Se proprio non riusciamo a farne a meno, preferiamo quelli con farine di avena o segale: contengono meno zuccheri e forniscono più vitamine e carboidrati complessi.
- 3 Attenzione alle barrette energetiche contenenti cereali, frutta secca e tanti altri ingredienti: in genere sono molto zuccherine. Per gli spuntini meglio preferire frullati alla frutta senza zuccheri aggiunti o yogurt magro con frutta fresca a pezzetti.
- 4 Le patate fatte bollire e poi lasciate raffreddare hanno un impatto minore sul livello di zuccheri nel sangue.

Scervizio di Silvia Finazzi.  
Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Mauroni,  
biologa nutrizionista e dietista a Milano.