



# Vinci la Dieta

## Consulenza Nutrizionale

Dott. ssa Rosella Di Bartolomei - Cell. 346 0366207 - Roma - Email: [info@vinciladieta.it](mailto:info@vinciladieta.it)

### I CARBOIDRATI

I carboidrati o glucidi o glicidi sono una fonte energetica molto importante all'organismo e sono costituiti da carbonio, idrogeno e ossigeno.

In base alla loro struttura chimica sono classificati in semplici e complessi, composti di amidi e fibre alimentari.

I carboidrati semplici, detti comunemente zuccheri, comprendono:

- Monosaccaridi (glucosio, fruttosio, galattosio);
- Disaccaridi (saccarosio, lattosio, maltosio);
- Oligosaccaridi (maltodestrine);

Si assumono con la frutta, con il latte, con il miele, con la canna da zucchero, con la birra e con i cereali.

I carboidrati complessi si distinguono in polisaccaridi vegetali (amido e fibre) e polisaccaridi animali (glicogeno).

I primi, come ad esempio il pane bianco, le patate, il riso e la pasta bianca hanno un valore glicemico molto elevato e di conseguenza si ha un notevole incremento dell'insulina che porta a un rallentamento della digestione.

I secondi, come il pane e la pasta integrale, i legumi e i cereali integrali hanno un contenuto più basso di glicemia e di conseguenza è minore la produzione di insulina ed è più regolato lo stimolo della fame.



Per perdere peso bisogna evitare che nell'organismo si produca una concentrazione elevata di insulina perché questa impedisce al corpo di utilizzare i grassi come fonte energetica.

### "DEVI MANGIARE PER VIVERE NON VIVERE PER MANGIARE" (Cornificio)

La digestione segue regole ben precise e per ottenere risultati ottimali dobbiamo attenerci rigorosamente a "leggi chimiche" che ci permettono di far funzionare al meglio il nostro organismo.

Dobbiamo assumere in maniera giusta gli alimenti perché la digestione è fondamentale per mantenere un buono stato di salute.

La digestione dei carboidrati richiede un ambiente alcalino, inizia nella bocca tramite la masticazione indispensabile per evitare problemi di fermentazione intestinale; prosegue con l'aiuto della saliva e continua per opera dei succhi pancreatici a livello dell'intestino tenue.

Se noi introduciamo contemporaneamente proteine e carboidrati, gli enzimi digestivi che intervengono su questi componenti si trovano in competizione tra loro in quanto le proteine a differenza dei carboidrati richiedono un ambiente acido per essere favorita la digestione.

Non abbinare mai sostanze acide con i carboidrati e non mangiare mai frutta durante i pasti !!

Il motivo è sempre lo stesso: la frutta, restando nello stomaco in attesa della digestione di altri cibi, fermenta e produce ancora più acidità che impedisce la digestione dei carboidrati e nel tempo può creare delle infiammazioni sulle pareti dello stomaco e dell'intestino per cui ne conseguono gastriti e coliti.

La combinazione alimentare è il segreto per digerire correttamente e vivere meglio!

