

RUBRICA - Le patate, tubero amato da tutti sempre visto come nemico della dieta, soprattutto se fritto.

Ricordando che **NON SONO DA CONSIDERARSI VERDURE**, le patate sono uno dei "nemici della dieta" insieme agli altri amati compagni di squadra dei CARBOIDRATI, quali pasta, pane & co.

Vige sempre la **REGOLA DELLE 3 P: pane, pasta e patate MAI nello stesso pasto** per ovvi motivi di composizione nutrizionale simile; quindi sono dei sostituti che possono e devono essere consumati - nelle giuste quantità- nella dieta quotidiana.

Quante volte abbiamo sentito dire: "le patate fanno ingrassare", soprattutto quando si tratta di seguire una dieta dimagrante; quindi, sbagliando vengono eliminate oppure sostituite con le tristissime patate lesse.

Convinti che sia la mossa corretta?

Ovviamente no e, soprattutto, non è giusto discriminare le tanto amate - anche da me - patatine fritte.

La credenza popolare ritiene che la patata lessa sia la soluzione ideale per rimanere in forma, senza compromettere la dieta; invece - sorprendentemente- il trionfo è per la versione fritta!

Tutto dipende dal'INDICE GLICEMICO, il responsabile della vittoria della patatina fritta.



Dottoressa Manuela Mapelli

L'indice glicemico IG è un sistema di classificazione in cui si misura la velocità di digestione e assorbimento dei cibi a contenuto di carboidrati ed il loro effetto sulla glicemia, ovvero sui

livelli di glucosio nel sangue.

Un cibo con IG alto produce un alto picco glicemico (es. zucchero) dopo il suo consumo; al contrario, un alimento con IG basso provoca un lento rilascio di glucosio ematico (es. cereale integrale).

Durante la cottura/bollitura, la patata rende disponibile i suoi amidi; di conseguenza avremo un cibo con indice glicemico molto alto. Ciò comporterà una stimolazione dell'insulina e quindi uno stoccaggio dei grassi. Conseguenza? Si ingrassa.

Cosa succede invece con le patatine fritte?

Qui il picco insulinico viene limitato e, in aggiunta, si attiva anche una seconda funzione che interviene a favore delle donne: la ritenzione idrica.

Fritta in olio extra vergine di oliva, subisce uno shock termico; questo rende resistenti gli amidi di superficie, non saranno quindi disponibili completamente alla loro metabolizzazione.

Otteniamo un doppio vantaggio:

1. cibo che ha un indice glicemico più basso (ottimo anche per chi ha problematiche diabetiche)
2. grazie a questo tipo di cottura, si stimola il fegato alla disintossicazione promuovendo il drenaggio dei liquidi. Quindi anche per le donne con ritenzione idrica la patata fritta è approvata.

ATTENZIONE! Ciò non vuol dire che possiamo mangiare patatine fritte in quantità illimitate, come ogni cosa: quantità e qualità.

Un ruolo importante lo riveste però naturalmente anche la tipologia di frittura e il condimento.

Bandito il SALE, nemico di ritenzione idrica e ipertensione.

Come insaporire le patatine?

Via libera a spezie come curcuma e curry, antinfiammatori naturali e ricchi di sapore.

Dottoressa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista & Tecnologa Alimentare

Mobile: 347 2379913

Email: manumapelli@gmail.com

Pec: manuela.mapelli.nutrizionista@pec.it

www.manuelamapellinutrizionista.it

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

ARTICOLI PRECEDENTI

24 Aprile - [La Salute vien Mangiando. Mangi di notte? Ecco come evitare... di ingrassare](#)

3 Marzo - [La Salute vien Mangiando. Perché non dimagrisco?](#)

2020

6 Giugno - [La Salute vien Mangiando. Come eliminare la classica pancetta addominale](#)

3 Maggio - [La Salute Vien Mangiando. Un appetito sano anche in quarantena](#)

27 Febbraio - [La Salute Vien Mangiando. Virus? Prevenire è meglio che curare](#)

08 Gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Mangiato troppo? Un aiuto per disintossicare il corpo](#)

2019

2 Ottobre - [La salute vien mangiando, Giovani con la giusta alimentazione](#)

14 maggio - [La salute vien mangiando. Fame nervosa... addio!](#)

11 marzo - [La Salute Vien Mangiando. Sono un po' giù? Cibo aiutami tu...](#)

2018

- 11 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. A Natale... non voglio ingrassare](#)
- 2 ottobre - [La Salute Vien Mangiando. L'Autunno a tavola](#)
- 5 settembre - [La salute vien mangiando. Cosa mangiare al rientro in città?](#)
- 27 giugno - [La Salute Vien Mangiando. Il gelato che fa bene alla linea](#)
- 26 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Dieta & Primavera](#)
- 23 febbraio - [La salute vien mangiando. Dieta & Voglie: cosa possiamo concederci?](#)

2017

- 18 dicembre - [La Salute vien Mangiando. In linea a Dicembre? Si può con i miei consigli](#)
- 12 novembre - [La Salute Vien Mangiando. Cosa metto nel carrello? Decalogo spesa intelligente](#)
- 5 settembre - [La Salute Vien Mangiando. Le 7 regole per non ingrassare](#)
- 22 maggio - [La salute vien mangiando. Sbalzi d'umore? Combattiamoli a tavola](#)
- 10 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Sete post pizza, come evitarla](#)
- 1 marzo - [La Salute vien Mangiando. A Carnevale ogni fritto vale!](#)
- 11 gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Pronti a riprendere dopo le feste?](#)

2016

- 22 novembre - [La salute vien mangiando. La dieta crudista](#)
- 5 ottobre - [La salute vien mangiando. Come affrontare la ripresa senza stress](#)
- 13 agosto - [La salute vien mangiando. Rigenerazione, depurazione e drenaggio](#)

liquidi

- 24 giugno - [**La salute vien mangiando. Bambini in vacanza: quale alimentazione?**](#)
- 25 maggio - [**La salute vien mangiando. La ritenzione idrica, com'è e come combatterla**](#)
- 18 aprile - [**La Salute vien mangiando. Sindrome premestruale & dieta**](#)
- 16 marzo - [**La Salute vien Mangiando. Vista e alimentazione**](#)
- 15 febbraio - [**La Salute vien mangiando. Un super cibo chiamato cioccolato**](#)
- 12 gennaio - [**La salute vien mangiando. Dopo le feste, via le tossine dal fegato**](#)

2015

- 21 dicembre - [**La Salute Vien Mangiando. Festeggiare senza ingrassare**](#)
- 21 dicembre - [**La salute vien mangiando. Dieta Detox: purificare l'organismo**](#)
- 2 ottobre - [**La salute vien mangiando: cambio stagione e alimentazione**](#)
- 24 agosto - [**La salute vien mangiando. Sempre a regime ma ingrassi? Ecco perchè**](#)
- 20 luglio - [**La salute vien mangiando. La stipsi, come curarla anche in vacanza**](#)
- 18 giugno - [**La salute vien mangiando. Come sopravvivere ai pranzi di Nozze**](#)
- 16 maggio - [**La salute vien mangiando. Obiettivo, pancia piatta**](#)
- 17 aprile - [**Cos'è la fame nervosa?**](#)
- 2 marzo - [**Dieta in gravidanza**](#)
- 11 febbraio - [**Dieta & Celiachia**](#)
- 9 gennaio - [**La dieta Bruciafeste**](#)

2014

20 dicembre - [Ingrassa di più il panettone o il pandoro?](#)

20 novembre - [Dieta antigonfiore](#)

6 novembre - [Dieta & salute dentale](#)

23 ottobre - [La salute vien mangiando. Sindrome del colon irritabile](#)

6 ottobre - [Vegetariani per scelta o per moda - 2^ parte](#)

19 settembre - [Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1^](#)

2 settembre - [Perchè è sbagliato saltare i pasti?](#)

25 agosto - [Dopo l'estate, ripartiamo dall'intestino](#)

19 luglio - [La dieta per chi è in viaggio](#)

2 luglio - [Alimentazione e abbronzatura](#)

26 giugno - [Vivere al meglio l'estate con l'alimentazione](#)

13 giugno - [Cos'è il metabolismo?](#)

28 maggio - [Reflusso gastroesofageo e alimentazione](#)

15 maggio - [Proteine Vegetali: valida alternativa!](#)

5 maggio - [La dieta "anti" - osteoporosi](#)

24 aprile - [Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla](#)

17 aprile - [I grassi idrogenati: cosa sono?](#)

9 aprile - [L'importanza della prima colazione - 2^ parte](#)

20 marzo - [L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)

12 marzo - [Obiettivo: depurazione del fegato](#)

- 5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)
- 19 febbraio - [Combattere la cellulite a tavola - 1^ parte](#)
- 14 febbraio - [I benefici della frutta secca](#)
- 5 febbraio - [Scopri se sei in sovrappeso](#)
- 31 gennaio - [Il colesterolo - 2^ parte](#)
- 22 gennaio - [Il colesterolo - 1^ parte](#)
- 8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)

2013

- 19 dicembre - [Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg](#)
- 11 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte](#)
- 4 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte](#)
- 26 novembre - - [Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta](#)
- 20 novembre - [Benefici e virtù della pasta](#)
- 13 novembre - [La dieta con un sapore in più: le spezie](#)
- 6 novembre - [Digeriamo bene le verdure](#)
- 29 ottobre - [La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte](#)
- 22 ottobre - [Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?](#)
- 14 ottobre - [La dieta per prevenire i malanni di stagione](#)
- 9 ottobre - [Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità](#)
- 8 ottobre - [“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli](#)