

RUBRICA - Non sarà la dieta del momento a farti perdere peso e nemmeno nuovi prodotti o beveroni magici; ciò che ha un valore significativo è il controllo del livello della **GLICEMIA ovvero gli zuccheri liberi nel sangue.**

Questo valore, ogni qualvolta che mangiamo, cambia e si modifica molto velocemente; l'aumento della concentrazione di glucosio nel sangue porta ad una produzione di insulina (l'ormone prodotto dal pancreas subito dopo un pasto che abbassa la glicemia).

L'eccesso di glucosio viene trasformato in grasso dal nostro organismo come "riserva" e in trigliceridi (molecole dannose per l'apparato cardiocircolatorio).

Quindi, glucosio SI o glucosio NO?



La Dottoressa Manuela
Mapelli, Biologa Nutrizionista
& Tecnologa Alimentare

Il nostro corpo ha strettamente bisogno di glucosio poiché è la prima fonte energetica d'eccellenza e **NON POSSIAMO ESCLUDERE I CARBOIDRATI DALLA NOSTRA DIETA QUOTIDIANA.**

Fondamentali sono la quantità e la qualità; quali fonti di zuccheri portare sulle nostre tavole?

- carboidrati complessi: cereali integrali come pasta integrale, riso integrale, farro, orzo

decorticato, quinoa, grano saraceno e segale e la porzione corretta varia dai 70 ai 90 g in base alle esigenze individuali.

- frutta: la frutta fresca contiene lo zucchero “fruttosio” in porzioni corrette 150-200 g sono uno spuntino ideale di metà mattina e pomeriggio abbinandole sempre ad una fonte di “grassi buoni” come mandorle/noci. Così facendo la glicemia rimarrà più bassa ed eviterete di sentire fame subito dopo un’ora.

Trucchetti:

INSERISCI LE FIBRE: inizia ogni pasto con una porzione di crudità di stagione specialmente ortaggi a foglia verde e croccanti come sedano, finocchio e cetriolo così inizierai a saziarti e a tenere a bada la glicemia. La fibra fungerà da scudo nell’intestino.

NON ELIMINARE I GRASSI: condisci sempre le verdure con olio evo (2 cucchiaini a pasto) e sfrutta il potere benefico e saziante della frutta secca/semi oleosi; hanno un ridotto contenuto di zuccheri ma molte proteine, grassi buoni e sali minerali preziosi. 10 mandorle come snack ogni giorno!

PARTI CON LA COLAZIONE SALATA: no a pane e marmellata oppure al caffè latte e biscotti; stai mangiando solo zuccheri!! W le proteine sane come ricotta, uova, bresaola e yogurt naturale accompagnate da pane integrale tostato e un frutto di stagione.

LA REGOLA DELLE 3 P: non abbinare mai Pasta, Pane e Patate nello stesso pasto; sono una fonte di zuccheri e amido (patate) in ogni caso. Scegli uno dei 3 abbinandoci sempre anche una fonte proteica (pesce, uova bio e carne bianca) facendo così un pasto completo.

NON DIMENTICARE LE VERDURE COTTE (patate escluse): specialmente alla sera, poiché amiche dell’intestino e ti aiuteranno a portare il senso di sazietà più a lungo evitando la “fame da divano”.

Una dieta varia e bilanciata è il segreto del benessere; ognuno di noi ha bisogno della SUA DIETA che varia con il variare dell’età e delle esigenze.

PS: iniziate ad eliminare lo zucchero dal caffè... sembra poco, ma può fare la differenza!!!

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

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^a parte](#)

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