

Piccola guida all'alimentazione – Capitolo 2

I carboidrati

«Lascia che il cibo sia la tua medicina»

[Ippocrate]



I carboidrati rappresentano la fonte principale di energia per il nostro corpo

I **carboidrati** o **zuccheri** (*), presenti negli alimenti in forme diverse, rappresentano **la principale fonte di energia**.

(*) *Nel linguaggio comune, spesso con il termine "zuccheri" si indicano i monosaccaridi e i disaccaridi, mentre con il termine "carboidrati" si indicano i polisaccaridi.*

La riserva energetica per poter sostenere gli sforzi fisici che compie il nostro corpo si ottiene dalla trasformazione di glucosio in **glicogeno**, che viene accumulato nel **fegato** e nei **muscoli**. Da lì può essere attinto in caso di consumo energetico (ad esempio per il movimento e lo sport).

Se non consumiamo una quota corretta di carboidrati (come è presente ad esempio nella "dieta mediterranea" in modo salutare), il nostro corpo non può derivare energia da questi ed è costretto ad attingere ad altre sostanze, andando ad usare gli altri macronutrienti (proteine, grassi) a scopo energetico.

Le "Blue zone"

Vengono chiamate così alcune zone del mondo in cui si osserva una particolare longevità (Okinawa, Sardegna, Nicoya, Ikaria, Loma Linda).

Le persone studiate hanno un'alimentazione principalmente composta da *frutta e verdura, cereali integrali, frutta secca e semi, legumi e oli vegetali*, con un consumo minore dei rimanenti cibi e senza il ricorso ad alimenti industriali.



Esistono studi scientifici che mostrano un rischio elevato di problematiche cardiache e di altro tipo (tra cui anche alcune neoplasie e un rischio maggiore di morte prematura) associate a diete *low-carb*, come ad esempio uno studio coinvolgente più di 24.000 partecipanti tra il 1999 e il 2010 (*European Society of Cardiology*).

Carboidrati semplici e complessi: quali sono le differenze?

❖ Zuccheri semplici (monosaccaridi e disaccaridi)

Sono formati da una molecola semplice. Tra gli zuccheri semplici, il **glucosio** è il più usato dagli esseri viventi come fonte di energia. Sono zuccheri semplici anche il **fruttosio** (contenuto nella frutta), il **galattosio** e il **lattosio** (contenuti nel latte) e il **saccarosio**, che è il comune zucchero da cucina. La digestione di questi zuccheri è rapida ed essi forniscono energia utilizzabile in tempi brevi.

❖ Zuccheri complessi (polisaccaridi)

Sono formati da più molecole di zuccheri semplici legate tra loro a formare lunghe catene. L'**amido** è uno zucchero complesso presente principalmente nei cereali (come frumento, orzo, avena, segale, riso, ...) e in tutti i loro derivati. La sua digestione è un po' più lenta rispetto a quella degli zuccheri semplici e fornisce energia in tempi meno immediati. La **cellulosa** è uno zucchero complesso presente nei vegetali; non è digeribile dall'uomo, ma è importante perché fornisce la fibra utile per le funzioni dell'intestino.



Alimentazione sana:

*è sempre consigliabile privilegiare
frutta e verdura di stagione,
possibilmente da mercati locali.
In questo modo si presta
attenzione anche alla salute
dell'ambiente.*



Il pane «fa ingrassare»?

Spesso ci troviamo di fronte a proposte di "dieta" che accusano i carboidrati in modo generico di essere responsabili dell'aumento di peso, proponendo la loro eliminazione dal menù. Si tratta però di una **scelta pericolosa, soprattutto se effettuata senza una adeguata supervisione medica**, perché nella categoria dei carboidrati si inseriscono molti dei cibi consigliati se vogliamo mangiare secondo linee guida salutari (cf. Dieta mediterranea, "Piatto del mangiar sano" dell'Università di Harvard).

Quello che è bene fare è una **selezione dei carboidrati**, riducendo con forza zucchero bianco e farine raffinate e privilegiando nella maggior parte dei casi farine integrali e alimenti di produzione artigianale.