Dieta e consigli

Dott. Gheorghe Cerin - Cardiologo, PhD, FESC

È in sovrappeso e deve dimagrire? Vi propongo una soluzione semplice, sicura e verificata, basata sull'indice glicemico degli alimenti.

1. Cosa dovete capire

Vi propongo di scoprire gli errori alimentari che provocano l'obesità, una condizione frequente che porta soprattutto al diabete. I consigli qui riportati si basano sulla mia esperienza clinica di oltre 30 anni in cardiochirurgia e sulla cura quotidiana di migliaia di pazienti operati a cuore aperto. Per una dieta corretta non basta contare le calorie: occorre capire alcuni concetti come antiossidanti, radicali liberi, grassi essenziali, carboidrati rapidi e lenti. Ricordate che tra il 70 e l'80% del tessuto adiposo deriva dalla trasformazione dei carboidrati (glucosio) in colesterolo, e solo il 20-30% dai grassi alimentari.

2. Radicali liberi e antiossidanti

L'elaborazione del cibo produce "inquinanti" chiamati radicali liberi. Il corpo si disintossica naturalmente neutralizzandoli con gli antiossidanti. Più alto è il loro livello nel sangue, più siamo vulnerabili: dall'aterosclerosi e l'invecchiamento alla stanchezza, depressione o cancro. I radicali liberi aggrediscono soprattutto i vasi sanguigni e le arterie, generando malattie cardiovascolari.

3. L'indice glicemico - la chiave

Ciò che conta davvero non è la quantità di glucosio di un alimento, ma la velocità con cui il glucosio passa dall'intestino al sangue. Questa velocità è espressa dall'indice glicemico (IG), su una scala da 0 a 100 (glucosio puro = 100). La cottura aumenta l'IG. Tre categorie: basso (sotto 35), medio (35-50) e alto (oltre 55). Non giudicate gli alimenti dal gusto dolce: il pane bianco non è dolce, ma il suo amido si comporta quasi come il glucosio puro; l'uva è dolce ma ha IG circa 45.

4. L'insulina e il senso di fame

Gli alimenti ad IG alto rilasciano bruscamente molta insulina, che spinge il glucosio verso il tessuto adiposo dove diventa colesterolo; poi la glicemia cala e ritorna la fame. Gli alimenti ad IG basso rilasciano il glucosio lentamente, non producono picchi di insulina e non scatenano la fame. Una molecola di insulina resta attiva circa cinque ore: per questo gli spuntini frequenti sono controproducenti.

5. Quali sono gli alimenti ad IG alto?

I più pericolosi sono farinacei, riso, patate e polenta (ricchi di amido), oltre a dolci, succhi e bevande zuccherate. Con la cottura la velocità di assorbimento raddoppia o triplica: il cavolo crudo ha IG circa 25, cotto arriva a 75-80; la carota cruda circa 25-30, lessata arriva a 70-75.

6. La glicemia e la soglia di tossicità

Quando la glicemia supera 120-130 mg%, i radicali liberi aumentano. A circa 180 mg% il rene elimina il glucosio con le urine per proteggere il corpo: è una soglia di tossicità da non raggiungere. I diabetici devono misurare la glicemia un'ora dopo il pasto e non superare i 180 mg%.

7. Consigli pratici

Massimo tre pasti al giorno: colazione, pranzo, cena, con la cena presto (al più tardi alle 20). Evitate farinacei, patate, riso e dolci. Niente spuntini tra i pasti. Al pasto principale una grande insalata come piatto unico, con pesce, uova o carne bianca. L'olio extravergine d'oliva ha IG = 0. Non pesate il cibo, mangiate a sazietà, ma attenzione ai carboidrati.

8. La colazione

È il pasto più importante. Tè o caffè senza zucchero (eventualmente con miele, IG 60 contro 90 dello zucchero) e un solo frutto di stagione, insieme a circa 100 g di noci, nocciole, mandorle, pinoli, pistacchi, semi di lino, sesamo, canapa, chia, macinati nel mixer e mescolati con yogurt naturale (5%). Evitate biscotti, cereali e brioches. Noci e semi si mangiano sempre a colazione.

9. Come preparare l'insalata mista

Spremete uno o due limoni. Tagliate finemente una cipolla rossa subito dopo il limone. Aggiungete abbondante olio extravergine d'oliva, poi tutte le verdure fresche (insalata, pomodori, peperoni, carota, cavolo, sedano, rucola, prezzemolo), noci e un cucchiaino di semi. Portate in tavola il pesce (prima scelta), uova o carne bianca. Il formaggio è la proteina animale di qualità più scarsa. Non usate sale.

10. Il terzo pasto e le bevande

La sera è concesso un bicchiere di vino. Non bevete birra (IG oltre 100). L'unico dolce permesso è il cioccolato fondente con oltre l'80% di cacao. Il miele, in piccole quantità (1-2 cucchiaini al giorno), è benefico.

11. Conclusioni

Misurate la circonferenza addominale all'altezza dell'ombelico: oltre 102 cm negli uomini e 88 cm nelle donne indica un alto rischio di sindrome metabolica. Pesatevi settimanalmente al mattino. Se dimagrite senza avere fame, la dieta funziona. All'inizio è concesso un giorno a settimana libero, sempre in tre pasti.

Indice glicemico BASSO (<=35)

Crackers Wasa fibre (24%)	**35**
Farina di ceci	**35**
Fichi (freschi)	**35**
Gelato di panna (con fruttosio)	**35**
Graviola, guanabana	**35**
Lievito	**35**
Lievito di birra	**35**
Mais indiano	**35**
Mela (fresca)	**35**
Mela (purea non zuccherata)	**35**
Mela cotogna (fresca)	**35**
Mele secche	**35**
Melograno (fresco)	**35**
Nettarine (fresche)	**35**
Pane Esseno (cereali germogliati)	**35**
Pesche (fresche)	**35**
Piselli (freschi)	**35**
Pomodori secchi	**35**
Prugne (fresche)	**35**
Purea di mandorle bianca (non zuccherata)	**35**
Quinoa	**35**
Riso selvatico	**35**
Salsa/passata di pomodoro (non zuccherata)	**35**
Sedano rapa crudo	**35**
Semi di girasole	**35**
Semi di lino, sesamo, papavero	**35**
Senape	**35**
Succo di pomodoro	**35**
Yogurt	**35**
Yogurt di soia (aromatizzato)	**35**
Aglio	**30**
Albicocche (fresche)	**30**
Barbabietola (cruda)	**30**
Carote (crude)	**30**
Cavolo rapa (crudo)	**30**
Ceci	**30**
Fagioli	**30**
Formaggio fresco, ricotta	**30**
Frutto della passione, maracuja	**30**
Latte (scremato e intero)	**30**
Latte d'avena (non cotto)	**30**

Latte di mandorla	**30**
Latte di soia	**30**
Latte fresco/in polvere	**30**
Lenticchie	**30**
Lenticchie gialle	**30**
Mandarini, clementine	**30**
Marmellata (non zuccherata)	**30**
Pere (fresche)	**30**
Pomodori	**30**
Pompelmo (fresco)	**30**
Ribes rosso	**30**
Spaghetti di soia	**30**
Burro di arachidi (non zuccherato)	**25**
Ciliegie	**25**
Cioccolato fondente (>70% cacao)	**25**
Fagioli mungo (soia)	**25**
Fagioli nani	**25**
Farina di soia	**25**
Fragole (fresche)	**25**
Hummus (crema di ceci)	**25**
Lamponi (freschi)	**25**
Lenticchie verdi	**25**
Mirtilli neri	**25**
More	**25**
Orzo decorticato	**25**
Piselli secchi	**25**
Purea di mandorle integrale	**25**
Purea di nocciole integrale	**25**
Ribes	**25**
Semi di zucca	**25**
Uva spina	**25**
Acerola	**20**
Cacao in polvere (senza zucchero)	**20**
Carciofo	**20**
Cioccolato fondente (>85% cacao)	**20**
Cuore di palma	**20**
Fruttosio	**20**
Germogli di bambù	**20**
Melanzane	**20**
Ratatouille	**20**
Salsa tamari (senza zucchero)	**20**
Soia da cucina	**20**
Succo di limone (non zuccherato)	**20**
Yogurt di soia (naturale)	**20**
Agave (sciroppo)	**15**
Alchechengi	**15**
Anacardi	**15**
Arachidi	**15**
Asparagi	**15**
Broccoli	**15**
Cavolfiore	**15**
Cavolini di Bruxelles	**15**
Cavolo (crudo)	**15**
Cetrioli	**15**
Cetrioli sottaceto	**15**
Cipolla	**15**
Crauti	**15**
Crusca (di grano, d'avena)	**15**
Erba cipollina	**15**
Fagiolini	**15**
Farina di carrube	**15**
Finocchio	**15**
Foglie di sedano	**15**
Funghi	**15**
Germogli	**15**
Germogli di cereali	**15**
Indivia, cicoria	**15**

Insalata (lattuga, scarola, riccia, valeriana)	**15**
Lupini	**15**
Mandorle	**15**
Nocciole	**15**
Noci	**15**
Olive	**15**
Peperoncino	**15**
Peperone	**15**
Pesto	**15**
Pinoli	**15**
Pistacchi	**15**
Porro	**15**
Rabarbaro	**15**
Ravanelli	**15**
Ribes nero	**15**
Soia	**15**
Spinaci	**15**
Stevia	**15**
Tofu	**15**
Zenzero	**15**
Zucchine	**15**
Avocado	**10**
Aceto	**5**
Crostacei (astice, granchio, aragosta)	**5**
Spezie ed erbe aromatiche (prezzemolo, basili.	**5**

Indice glicemico MEDIO (40-50)

All Bran	**50**
Barretta ai cereali (non zuccherata)	**50**
Biscotti (farina integrale, non zuccherati)	**50**
Cachi	**50**
Chayote (purea)	**50**
Kiwi	**50**
Litchi (freschi)	**50**
Maccheroni (semola di grano duro)	**50**
Mango (fresco)	**50**
Muesli (non zuccherato)	**50**
Pane di farro	**50**
Pane di quinoa (~65%)	**50**
Pasta integrale	**50**
Patate dolci	**50**
Riso Basmati	**50**
Riso integrale	**50**
Succo d'ananas (non zuccherato)	**50**
Succo di mela (non zuccherato)	**50**
Succo di mirtillo (non zuccherato)	**50**
Surimi	**50**
Topinambur	**50**
Wasa light	**50**
Albicocche secche	**45**
Ananas (fresco)	**45**
Banana verde (cruda)	**45**
Barretta di cioccolato	**45**
Cereali (tipo Ebly)	**45**
Cereali integrali (non zuccherati)	**45**
Cocco, noce di cocco	**45**
Cous cous integrale, semola integrale	**45**
Farina di farro piccolo (integrale)	**45**
Farina di kamut (integrale)	**45**
Grano Bulgur integrale	**45**
Mirtilli	**45**
Orzo	**45**
Pane di kamut	**45**
Pane per toast integrale (senza zucchero)	**45**
Piselli (in scatola)	**45**
Riso Basmati integrale	**45**
Salsa/concentrato di pomodoro (con zucchero)	**45**
Segale (integrale: farina, pane)	**45**
Succo d'arancia (non zuccherato)	**45**
Succo di pompelmo (non zuccherato)	**45**
Uva (fresca)	**45**
Vermicelli	**45**
Avena	**40**
Burro d'arachidi (senza zucchero)	**40**
Cicoria (bevanda)	**40**
Fagioli rossi (in scatola)	**40**
Falafel (di fave)	**40**
Farina di farro (integrale)	**40**
Farina di quinoa	**40**
Fave (crude)	**40**
Fichi secchi	**40**
Fiocchi d'avena (crudi)	**40**
Gelatina di mele cotogne (non zuccherata)	**40**
Grano Farro	**40**
Grano saraceno (integrale: pane, farina)	**40**
Kamut (grano integrale)	**40**
Latte di cocco	**40**
Lattosio	**40**
Pane 100% integrale a lievitazione naturale	**40**
Pane azzimo (farina integrale)	**40**
Pasta integrale, al dente	**40**
Pepino	**40**
Prugne secche	**40**
Pumpernickel	**40**
Sidro secco	**40**
Sorbetto (non zuccherato)	**40**
Spaghetti al dente (cotti 5 min)	**40**
Succo di carota (non zuccherato)	**40**
Tahin (crema di sesamo)	**40**

Indice glicemico ALTO (>=55)

Sciroppo di mais	**115**
Birra	**110**
Amido modificato	**100**
Glucosio	**100**
Sciroppo di glucosio	**100**
Sciroppo di grano / di riso	**100**
Amido di patate (fecola)	**95**
Farina di riso	**95**
Patate al forno	**95**
Patate fritte	**95**
Fiocchi di patate (istantanei)	**90**
Pane bianco senza glutine	**90**
Riso glutinoso	**90**
Arrowroot	**85**
Carote (cotte)	**85**
Cavolo (cotto)	**85**
Cereali di grano	**85**
Farina bianca di grano	**85**
Mais (amido di mais)	**85**
Pane molto raffinato a fette	**85**
Pane per hamburger	**85**
Pastinaca	**85**
Popcorn (non zuccherato)	**85**
Riso a cottura rapida (precotto)	**85**
Riso al latte	**85**
Riso soffiato, gallette di riso	**85**
Sedano cotto	**85**
Tapioca	**85**
Fave (cotte)	**80**
Purea di patate	**80**
Anguria	**75**
Cialda con zucchero	**75**
Ciambelle (bomboloni)	**75**
Lasagne (grano tenero)	**75**
Riso al latte (zuccherato)	**75**
Zucca	**75**
Amaranto soffiato	**70**
Bevande gassate tipo cola	**70**
Biscotti	**70**
Brioches	**70**
Cereali raffinati zuccherati	**70**

Cioccolato (con zucchero)	**70**
Croissant	**70**
Datteri	**70**
Farina di mais	**70**
Gnocchi	**70**
Maccheroni, vermicelli (farina di grano)	**70**
Melassa	**70**
Miglio	**70**
Pane azzimo (farina bianca)	**70**
Pane bianco, baguette	**70**
Pane di riso	**70**
Pane tostato	**70**
Patate lesse, sbucciate	**70**
Patatine fritte, chips	**70**
Polenta (farina di mais)	**70**
Rape	**70**
Ravioli (grano tenero)	**70**
Riso comune	**70**
Riso pilaf	**70**
Special K	**70**
Tacos	**70**
Taralli / pretzel	**70**
Zucchero bianco (saccarosio)	**70**
Zucchero di canna (integrale)	**70**
Ananas (in scatola)	**65**
Barbabietola (cotta)	**65**
Cornetto al cioccolato	**65**
Cous cous	**65**
Farina semi-integrale	**65**
Frutta candita (con zucchero)	**65**
Frutto dell'albero del pane	**65**
Gelatina di cotogne (con zucchero)	**65**
Igname	**65**
Mais in chicchi	**65**
Marmellata (con zucchero)	**65**
Mars, Snickers, Nuts	**65**
Muesli (con zucchero, miele)	**65**
Pane di segale (30%)	**65**
Pane integrale	**65**
Pane nero	**65**
Patate lesse con la buccia	**65**
Ribes, uvetta	**65**
Sciroppo d'acero	**65**
Sorbetto (con zucchero)	**65**
Tamarindo (dolce)	**65**
Albicocche sciroppate	**60**
Banana (matura)	**60**
Castagne	**60**
Cioccolato in polvere (zuccherato)	**60**
Farina integrale	**60**
Gelato alla vaniglia (con zucchero)	**60**
Lasagne (grano duro)	**60**
Maionese (industriale, con zucchero)	**60**
Melone	**60**
Miele	**60**
Orzo perlato	**60**
Ovomaltina	**60**
Pane al latte	**60**
Pizza	**60**
Porridge d'avena	**60**
Ravioli (grano duro)	**60**
Riso di Camargue	**60**

Riso lungo	**60**
Riso profumato (Jasmine)	**60**
Semola di grano	**60**
Biscotti Sablé	**55**
Grano Bulgur	**55**
Ketchup	**55**
Maccheroni (ben cotti)	**55**
Manioca (amara)	**55**
Manioca (dolce)	**55**
Nespole	**55**
Nutella	**55**
Papaya (fresca)	**55**
Pesche sciroppate	**55**
Riso rosso	**55**
Sciroppo di cicoria	**55**
Senape (con zucchero)	**55**
Spaghetti ben cotti	**55**
Succo d'uva (non zuccherato)	**55**
Succo di mango (senza zucchero)	**55**
Sushi	**55**