

Cibi che fanno alzare la glicemia: ecco i "falsi amici" di chi evita lo zucchero

Dietro ad alcune abitudini alimentari quotidiane si celano insospettabili cibi che fanno alzare la glicemia e stressano il pancreas. Consigli

Quando si parla di **zuccheri da evitare** pensiamo subito a quello **bianco**, il **comune saccarosio**, ai dolci, ai gelati e a tutte le creme alla nocciola da ignorare sugli scaffali al supermercato.

E per evitarli, allora cerchiamo di trovare le **migliori soluzioni per una colazione sana**, dando la corsia preferenziale alle proteine, per quanto riguarda pranzo e cena, così da limitare i carboidrati.

Ebbene, dietro ad **alcune abitudini quotidiane** si celano però degli insospettabili errori, in grado invece di **favorire i picchi glicemici** e stressare il pancreas, al pari dei dolci.

Carta e penna alla mano, ecco dunque **cosa eliminare dalla lista della spesa**, cercando alternative oppure limitandone il consumo soltanto ad alcune occasioni.

Alimenti che alzano la glicemia

Volendo stilare un elenco dei **principali cibi che fanno alzare la glicemia**, tutti probabilmente pensiamo all'unisono a:

- dolci e creme da dessert
- snack e merendine
- bevande zuccherate come la coca cola oppure alcolici
- farinacei non integrali come pasta, pane e pizza
- fette biscottate, grissini, crackers
- zucchero e miele.

Tutti concordano infatti sulla **presenza di zuccheri in questi alimenti**, motivo per cui solitamente sono quelli che comunemente si cerca di evitare.

Eppure, **distinguere i cibi** con un'importante presenza di zucchero non è sempre così semplice. Addirittura, **alcuni sono davvero insospettabili** e li portiamo abitualmente in tavola, magari mangiandone anche una porzione abbondante, nella certezza che facciano invece bene alla nostra salute.

Un esempio su tutti? **I legumi**.

È vero che contengono **un'elevata quantità di fibre** ma restano comunque dei carboidrati. L'aspetto peggiore però riguarda quelli **già cotti in scatola**: meglio dunque leggere con attenzione l'etichetta, perché per conservarli si aggiunge ad esempio del fruttosio.

Che dire di **una "sana" colazione a base di cereali e yogurt**? Spesso si evitano i latticini per via dell'intolleranza al lattosio, scegliendo ad esempio yogurt vegetali o bevande a base di soia o di cocco oppure latte di mandorla. Si tratta di prodotti **molto ricchi di zucchero**, a cui si va ad aggiungere quello dei cereali o della granola o dei fiocchi per la colazione, che sono carichi di saccarosio.

Pensiamo allora al **pranzo o alla cena**, evitando quindi la pasta e il pane e puntando invece **su riso e proteine**. Perfetto! Non proprio, dipende anche in questo caso, dai prodotti che si scelgono.

Il **riso bianco ad esempio contiene molto più zucchero** di quello integrale, che è di gran lunga da preferire.

Da bandire a tavola anche **salumi e formaggi a pasta molle**, non solo per i grassi e l'alto contenuto di sale, ma anche per la presenza di zucchero che alza l'indice glicemico!

Se poi si sceglie un **hamburger con patatine fritte, a cui si abbina ketchup e maionese**, allora è come se si mangiasse zucchero bianco a cucchiainate.

Bandiera bianca, non resta che **eliminare i dolci e puntare tutto su frutta e verdura**.

Attenzione però, perché non è ancora il caso di tirare un sospiro di sollievo. Per chi vuole (o deve) eliminare lo zucchero dalla propria dieta, allora **bollino rosso** anche per banane, anguria, fichi, meloni, datteri, castagne, zucca, patate, uva e ovviamente marmellata.

È bene anche non abusare di frutta secca.

Quale frutta fa abbassare la glicemia

Mantenere un buon livello glicemico nel sangue significa **scongiurare il rischio di diabete** e tenere sotto controllo pressione arteriosa e colesterolo.

Tutti i nutrizionisti consigliano ovviamente di **mangiare frutta e verdura** ogni giorno, cercando di variare il più possibile sia la tipologia che il colore degli ortaggi.

Discorso a parte per la **frutta** che, per quanto salutare, è consigliabile però che **non superi un certo quantitativo al giorno**.

Infatti, la frutta apporta zucchero e alcuni tipi di frutti lo fanno più di altri.

Per questo motivo, chi ha **necessità di abbassare la glicemia**, è bene che prediliga frutta poco matura. **In primis le mele**, ma vanno bene anche pere, nespole, fragole, albicocche, arance, pesche e lamponi.

Cosa mangiare per far diminuire la glicemia

Il nostro organismo ha bisogno di tutta una **serie di nutrienti, per funzionare al meglio e restare in salute**.

Nulla è dunque da escludere a priori dalla propria alimentazione, né i grassi e né gli zuccheri, di solito demonizzati.

Il problema si presenta nel momento in cui **la dieta non è bilanciata e si abusa** di alcuni cibi o bevande, creando un sovraccarico che sfocia quindi in un'inflammazione (che apre la strada a patologie e neoplasie).

Se dunque la **glicemia è a livelli di guardia**, è bene allora eliminare innanzitutto tutti gli alimenti confezionati e processati, privilegiando **carne e pesce freschi, così come la verdura e i cereali integrali**.

Tra gli **ortaggi per eccellenza** da segnare sulla lista della spesa, troviamo spinaci, cime di rapa, lattuga, cavolo e rucola, ma anche asparagi e broccoli.

Infine, è bene ricordare che **aumentare l'apporto di fibre** contribuisce a ridurre l'assorbimento degli zuccheri e che **30 minuti al giorno di camminata veloce** sono davvero un toccasana, e non solo per abbassare la glicemia.

