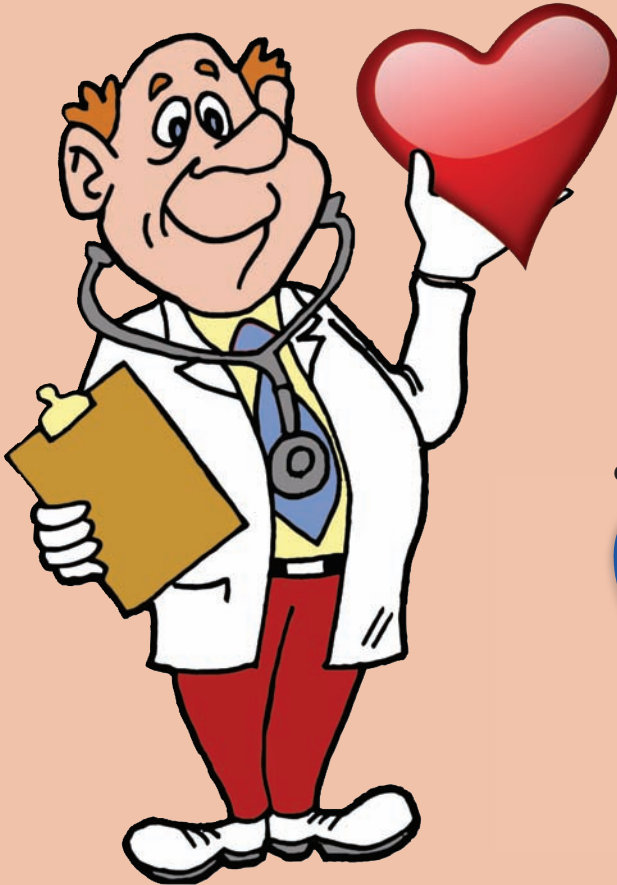




FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.


COME PREVENIRE
LE **MALATTIE CARDIOVASCOLARI?**
INIZIAMO
DALL'**ALIMENTAZIONE**



Consulenza scientifica



Progetto realizzato in collaborazione con

 **Mylan**

Seeing
is believing

The Cardioteam Foundation onlus

PROMUOVERE LE SALUTE CON LA RICERCA, LA FORMAZIONE, LA SOLIDARIETÀ

The Cardioteam Foundation onlus è la prima fondazione in Italia che si dedica, a livello internazionale, alla ricerca, alla formazione, alla solidarietà e alla prevenzione nel settore della salute e delle malattie di origine cardiovascolare.

The Cardioteam Foundation onlus è la concretizzazione di pensieri e azioni che hanno segnato il percorso professionale di un gruppo di medici e professionisti non medici: dall'apertura verso Paesi dove la cardiologia e la cardiocirurgia esistono ma necessitano di un ulteriore sviluppo alla ricerca avanzata di tipo tecnologico e alla prevenzione.

The Cardioteam Foundation onlus è stata costituita con l'obiettivo di favorire un percorso di solidarietà che identifica nella prevenzione uno dei principali valori per la salute e il benessere della persona.

Il termine prevenzione racchiude vari significati e assume diverse valenze in relazione ai Paesi e ai contesti in cui si inserisce:

- in Italia significa soprattutto informazione sui corretti stili di vita;
- nell'est Europa si lega alla possibilità di formazione e aggiornamento dei giovani medici;
- nel mondo della Ricerca si sviluppa grazie a progetti trasversali tra Medicina e Ingegneria;
- nei Paesi in via di sviluppo vive grazie alla solidarietà e all'impegno umanitario.

Gli obiettivi di **Cardioteam Foundation onlus** sono:

- la **ricerca medica** nel settore cardiovascolare;
- la **formazione professionale**;
- la **prevenzione**, sia primaria sia secondaria;
- la **solidarietà sanitaria** con progetti internazionali.

The Cardioteam Foundation onlus

Corso Quintino Sella 20 - 10131 Torino

Tel 011.207.62.55

E-mail info@cardioteamfoundation.org

Sito www.cardioteamfoundation.org



Sommario

PRESENTAZIONE	pag. 4
LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI	pag. 5
LO STILE DI VITA COME PREVENZIONE	pag. 9
LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA	pag. 13
TABELLE: INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI	pag. 21

Testi

Gheorghe Cerin, *cardiologo e consigliere Cardioteam Foundation onlus*

Elisabetta Farina, *divulgatore scientifico*

Immagini

www.wikipedia.com

Edito da
Farmacie Comunalì Torino Spa

Realizzazione grafica
Jacopo Trivero - ByBLOS Srl - Torino

Finito di stampare nel mese di settembre 2012
presso Tipografia Sosso Srl - Grugliasco (TO)

Presentazione

Si parla molto di prevenzione oncologica mentre l'attenzione per le patologie cardiache sembra emergere solo in occasione del decesso di un personaggio noto. La sensibilità nei confronti del cancro è assai più diffusa rispetto a quella verso le patologie cardiovascolari. Ma i dati confermano a infarto e ictus il triste primato di decessi e invalidità. Se l'evoluzione della medicina e della chirurgia, associate a tecnologie avanzate e a nuovi farmaci, possono anticipare la diagnosi e migliorare le cure, la prevenzione è affidata a ciascuno di noi. Ecco perché il messaggio della promozione della salute è una strada da percorrere costantemente.

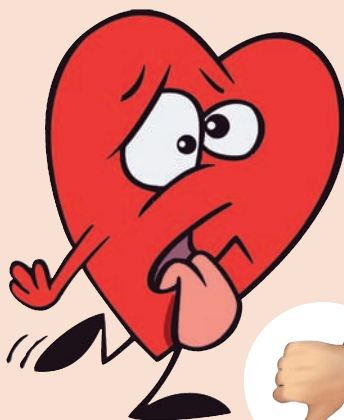
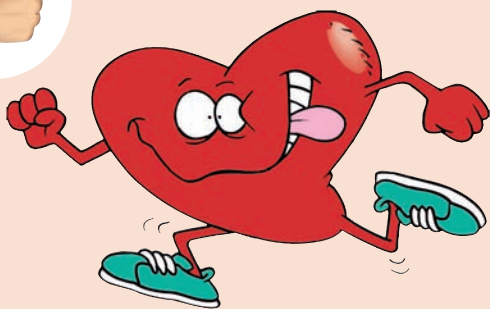
Da questa realtà è nato l'impegno della Cardioteam Foundation onlus e su tale realtà si basa il servizio svolto quotidianamente dalle Farmacie Comunali di Torino. Una missione di prevenzione che vede collaborare i due enti torinesi anche in iniziative comuni come la realizzazione di questo opuscolo divulgativo, la cui finalità è spiegare perché si insista tanto sul concetto che la prevenzione contro l'insorgere delle malattie cardiovascolari parte, soprattutto, dall'alimentazione. Nella pubblicazione sono, infatti, illustrati i principi regolatori del nostro organismo e i meccanismi di utilizzo che esso fa delle sostanze e degli alimenti di cui noi ci nutriamo. Senza comprendere il significato profondo di questi principi, è più difficile accettare i suggerimenti riguardanti la dieta, intesa nel vero significato del termine, cioè "corretto regime alimentare" e non di ristrettezza o di proibizione.

Ragionando in una prospettiva di prevenzione a lungo termine, è d'obbligo poi la seguente riflessione: se alcol, fumo, attività sedentaria e sovrappeso caratterizzano la gioventù, in età adulta il cuore ne risente. La domanda da porsi, quindi, è "serve consigliare uno stile di vita sano fin da giovani?". La risposta è sì.

Marco Diena
cardiochirurgo e
presidente Cardioteam Foundation onlus

Gabriele Caviglioli
amministratore delegato
Farmacie Comunali Torino Spa

Le malattie cardiovascolari



Le malattie cardiovascolari sono estremamente diffuse nella popolazione. Rappresentano la prima causa di morte nei Paesi industrializzati, tra cui l'Italia, e sono in aumento. Sono causa non solo di numerosi decessi, ma anche di una riduzione della qualità di vita di chi ne è colpito in maniera non letale (ad esempio in caso di ictus). Le malattie cardiovascolari si possono, almeno in parte, prevenire.

COSA SONO LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI?

Le malattie cardiovascolari sono patologie, acquisite dopo la nascita, che colpiscono il cuore e/o i vasi sanguigni.

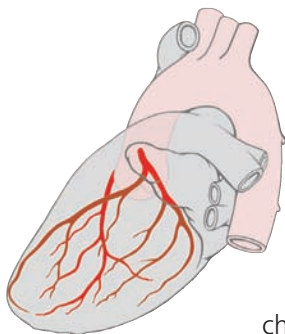
Il danno provocato da queste malattie può far sì che, in determinati punti dell'organismo, non giunga una quantità di sangue adeguata e le cellule vadano rapidamente incontro a carenza di ossigeno.

Questa carenza di ossigeno è detta **ischemia**. Se l'ischemia si prolunga nel tempo, può causare l'infarto. L'**ictus cerebrale** e l'**infarto**

del miocardio sono le più gravi malattie cardiovascolari. Nel

primo caso la malattia determina una riduzione di sangue a livello di una zona del cervello; nel secondo caso si ha una riduzione del flusso di sangue a livello di una delle coronarie, i vasi deputati a portare il sangue al muscolo cardiaco.

Quando il restringimento di un'arteria coronaria diventa importante, ma il cuore può ricevere ancora abbastanza ossigeno, può verificarsi l'**angina**. In questo caso, in situazione di sforzo, si accusa un dolore toracico oppressivo che dura alcuni minuti.



PERCHÉ COMPAIONO LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI?

Sia l'ictus cerebrale sia l'infarto del miocardio sono, nella maggior parte dei casi, la conseguenza del fenomeno noto con il termine di **aterosclerosi**. L'aterosclerosi consiste nel fatto che sulla parete interna delle arterie si formano dei depositi (le placche aterosclerotiche) di materiale grasso (prevalentemente colesterolo). La placca aterosclerotica restringe le arterie e determina una riduzione del flusso sanguigno. La formazione della placca è un fenomeno che avviene nel tempo e dipende dalla predisposizione di ciascun individuo e dalla presenza e gravità di alcuni fattori, i cosiddetti **fattori di rischio**.

CHE COS'È LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI?

Le strategie preventive si basano sul cambiamento di particolari abitudini comportamentali e sulla correzione di condizioni patologiche che possono predisporre all'insorgenza delle malattie cardiovascolari. Adottare questa strategia significa conoscere i fattori di rischio e fare prevenzione.

Un valido programma di prevenzione, infatti, si basa su una semplice e importante strategia:

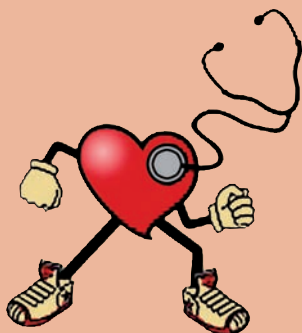
- riconoscere l'esistenza di **fattori di rischio non modificabili** che predispongono un singolo soggetto ad andare incontro a una malattia cardiovascolare (familiarità, età, sesso) e scoprire la malattia in fase precoce, ancora asintomatica;



- mettere in atto una serie di misure di tipo comportamentale (corretto stile di vita) e di tipo terapeutico (ridurre la pressione alta, il colesterolo alto, controllare il diabete) finalizzate a controllare e ridurre i **fattori di rischio modificabili** (fumo, sovrappeso, stress, sedentarietà, colesterolo alto, ipertensione, trigliceridi elevati, diabete);

- avere **cura e rispetto della propria salute**, non sottovalutando i "campanelli d'allarme"

e rivolgendosi al medico per controlli periodici, con la stessa attenzione con la quale si ha cura di alcuni oggetti come l'automobile.



CHE COSA TENERE SOTTO CONTROLLO?

La sindrome metabolica individua soggetti con un rischio particolarmente aumentato di sviluppare malattie cardiovascolari. Essa è data dalla combinazione, nello stesso individuo, di alcuni dei tradizionali fattori di rischio:

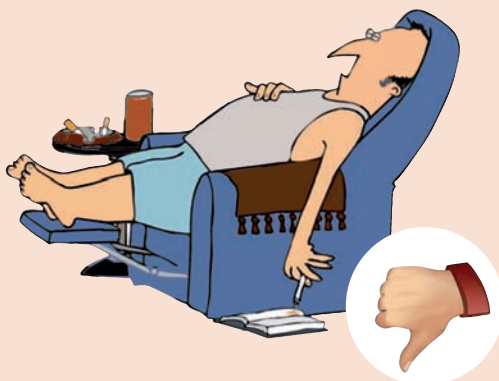
- ridotta **tolleranza al glucosio**;
- **circonferenza addominale** superiore a 102 cm nell'uomo o a 88 cm nella donna (quindi sovrappeso o obesità);
- bassi **livelli di colesterolo HDL**, il cosiddetto "colesterolo buono" (minore di 40 mg/dl nell'uomo e minore di 50 mg/dl nella donna);
- **trigliceridi** elevati (maggiore di 150 mg/dl);
- **pressione arteriosa** elevata (maggiore di 130/85 mmHg).

Inoltre, è importante il mantenimento del peso entro limiti ottimali controllando che l'**indice di massa corporea** (Imc o Bmi, acronimo del termine inglese *Body Mass Index*, cioè il rapporto tra peso in Kg e quadrato dell'altezza espressa in metri) sia inferiore a 25. Questo perché l'aumento del peso corporeo avviene in fondo attraverso l'accumulo di massa grassa, cioè di colesterolo.



SU DIVERSI FATTORI DI RISCHIO PER LE MALATTIE DEL CUORE E VASCOLARI SI PUÒ INTERVENIRE EFFICACEMENTE. MOLTO DIPENDE DA TE!

Lo stile di vita come prevenzione



Stare bene vuol dire prima di tutto sentirsi in forma, e perché questo sia possibile dobbiamo intervenire sul nostro stile di vita agendo su più fronti. Da un lato migliorando le nostre abitudini a tavola, scegliendo alimenti sani, consumati nelle giuste porzioni.

Sarebbe un errore, però, pensare che la cura di sé cominci e finisca a tavola. Il movimento deve essere il “condimento” di tutte le nostre giornate: fare le scale a piedi, concedersi una camminata rinvigorente, praticare uno sport in compagnia sono tutti modi per allenare il fisico a tutto vantaggio del nostro aspetto e anche dell’umore.

L’attività fisica, svolta in maniera adeguata, senza strafare, aiuta a prevenire i disturbi cardiovascolari, l’obesità e anche il malumore.

I principi di una dieta equilibrata

Una persona su due nel nostro Paese ha abitudini alimentari scorrette, sia per quel che riguarda la varietà di cibi, sia per la quantità delle porzioni. Non è solo una questione di linea, ma di salute e benessere generale. Si mangia troppa carne, mentre frutta e verdura vengono consumati in piccole quantità. Il concetto fondamentale di una dieta sana è la varietà dell’alimentazione nel rispetto dei consumi energetici.

- Modificate le abitudini alimentari in modo da includere e aumentate il consumo di frutta fresca e verdure di stagione nella dieta, cercando di mangiarle crude piuttosto che cotte.
- Per ritenere di seguire una dieta corretta (poiché l’interesse è di controllare il peso corporeo) non tenete conto del solo apporto calorico degli alimenti che consumate, ma anche del loro *indice glicemico* (vedere pag. 17).
- Preferite l’olio d’oliva, in particolare quello extra-vergine.
- Riducete il consumo di carne, ricordando che non è necessario mangiare carne tutti i giorni, e sostituitela con il pesce (compreso il pesce “grasso”, ricco di omega-3).



- Ricordate che i salumi, anche se magri come il prosciutto crudo e la bresaola, contengono parecchio sale (sodio).
- In caso di sovrappeso o obesità consumate porzioni ridotte di pasta, di riso e di pane.
- Limitate il consumo di formaggi e preferite il latte scremato.
- Consumate con moderazione i dolci.
- Riducete i cibi con elevato contenuto di colesterolo.
- Riducete il consumo di sale e di bevande zuccherate.
- Riducete il consumo di bevande alcoliche e ricordate che l'alcol può compromettere le capacità di controllo in auto, sul lavoro e nell'uso di macchine potenzialmente pericolose.
- Leggete con attenzione l'etichetta dei prodotti per evitare di consumare grassi e zuccheri in modo inconsapevole.



L'importanza del movimento

Molti di noi svolgono attività sempre più sedentarie e si recano, sia sul luogo di lavoro, sia a scuola in auto. Poiché, in base ai dati Istat, il 41% degli italiani non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero, ne consegue che passiamo la maggior parte della nostra esistenza seduti (in auto, alla scrivania), stesi a letto o sul sofà.

In realtà bisogna mettere il corpo in movimento, per stimolare il metabolismo, bruciare calorie, tonificare i muscoli, prevenire e combattere tutti i problemi legati alla sedentarietà, per esempio i disturbi cardiovascolari e l'obesità, nonché contribuire a tenere a bada altri disturbi, come per esempio l'osteoporosi.

PER FARE MOVIMENTO SCEGLIETE UN'ATTIVITÀ FISICA CHE VI PIACE. NESSUNO VIETA POI, COME NELLA DIETA, DI VARIARE IL MENÙ, ALTERNANDO IL NUOTO AL JOGGING CON UN PO' DI PEDALATE NEL MEZZO.



Per raggiungere i **30 minuti di esercizio fisico moderato al giorno** suggeriti dalle linee guida è importante:

- evitare di usare l'auto per piccoli spostamenti;
- organizzare periodicamente una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco;
- fare le scale invece di prendere l'ascensore (in ufficio, a casa, in metropolitana...);
- scendere dall'autobus una fermata prima e camminare a passo svelto;
- dopo la pausa pranzo fare il giro dell'isolato prima di tornare in ufficio;
- giocare con i bambini e passeggiare con il cane;
- nascondere il telecomando e alzarsi dalla poltrona ogni volta che si cambia il canale;
- nell'uso dell'auto per lunghi viaggi, cercare di interrompere la guida almeno ogni due ore e camminare il più possibile nell'intervallo tra una tappa e l'altra, senza fumare.

LA Wii Fit O LO SPORT?

Wii Fit è sempre meglio che non fare nulla, inoltre può rappresentare uno stimolo a cambiare il proprio stile di vita. Ma se avete bisogno di dimagrire, tonificare i muscoli e allenare il cuore, meglio continuare a vederla soprattutto come un bel gioco e poi uscire e fare un po' di sport.



PUOI SEMPRE FARE QUALCOSA PER PROTEGGERE LA TUA SALUTE E PER RIDURRE I FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE CRONICHE A GRANDE IMPATTO SOCIALE COME QUELLE CARDIOVASCOLARI.

TABACCO, CATTIVA ALIMENTAZIONE, SEDENTARIETÀ, ABUSO DI ALCOL E DI SALE SONO NEMICI DELLA SALUTE A TUTTE LE ETÀ.

La prevenzione inizia a tavola





NON BASTA TENER CONTO DEL SOLO APPORTO CALORICO DEGLI ALIMENTI CHE CONSUMIAMO PER RITENERE DI SEGUIRE UNA DIETA CORRETTA!

È necessario conoscere alcuni concetti (per alcuni di voi concetti nuovi, per altri già noti) per poter così comprendere il senso e il messaggio di questi consigli e suggerimenti che riguardano il corretto modo di mangiare. Come, ad esempio, il concetto che riguarda gli *antiossidanti* oppure quello che riguarda i *radicali liberi*, oppure gli *idrocarbonati rapidi e lenti*. Oppure quello di *grassi essenziali*, chiamati così perché (pur non essendo sintetizzati dal nostro fegato) sono necessari per la “macchina umana”: pensiamo che formano oltre il 50% dei grassi del nostro cervello e di altre strutture importanti dell'organismo umano. Da sempre, questi grassi sono stati forniti “dal di fuori” del corpo umano, cioè dalla natura e non dai cibi confezionati.

Il fegato, invece, è progettato per garantire una produzione quotidiana di colesterolo, elemento essenziale per creare le membrane cellulari, sintetizzato a partire esclusivamente da alimenti vegetali. Quindi, per la sintesi del colesterolo non è necessaria la presenza di alimenti di origine animale, come la carne, il latte o latticini. Basta fornire il fegato di alimenti di origine vegetale come frutta, verdura e legumi.

Senza comprendere il significato profondo di questi principi, è più difficile accettare i suggerimenti riguardanti la dieta.

LA COMBUSTIONE DEGLI ALIMENTI NEL CORPO UMANO, IL METABOLISMO E IL “CARBURATORE”

Per poterci muovere, per pensare e lavorare, in ogni momento la “macchina” che ci è stata data in dotazione deve bruciare calorie, proprio come l'automobile con la quale andiamo al lavoro deve bruciare carburante. Quando prendiamo l'auto arriviamo più rapidamente, è vero, ma sappiamo che la combustione della benzina produce l'inquinamento dell'atmosfera con le polveri sottili. In modo del tutto analogo, la combustione degli alimenti all'interno del corpo umano produce inquinamento, in seguito alla liberazione di ciò che noi definiamo *radicali liberi*. Ma la macchina umana è costruita estremamente bene e riesce da sola a disinnquinarsi e a distruggere i radicali liberi

inquinanti, combinando e neutralizzando questi ultimi con ciò che noi definiamo *antiossidanti*.

Essi vengono definiti così, perché le combustioni metaboliche che avvengono nel corpo umano sono processi *chimici di ossidazione* che producono sostanze instabili dal punto di vista chimico - i radicali liberi (come il radicale perossidico, il radicale idrossile, il superossido dismutasi ecc.). Tutti gli esseri viventi, piante e animali, hanno alla loro base questo processo biochimico: tutti bruciano calorie e tutti si *ossidano*, cioè "arrugginiscono" nel momento in cui "mangiano", nel senso chimico del fenomeno. Solo che la nostra condizione di salute è influenzata direttamente dal livello di radicali liberi esistenti nel sangue. Quanto più cresce la loro concentrazione, tanto più risuliamo vulnerabili alle malattie: dalla aterosclerosi, all'invecchiamento, alla semplice stanchezza, alla depressione o al cancro.

Per questa ragione, per potersi trovare in una condizione di equilibrio ed essere sani, gli esseri viventi (piante e animali) sono stati dotati di *questo sistema complesso di protezione*, che sono gli antiossidanti. I radicali liberi aggrediscono tutte le cellule, ma soprattutto i vasi sanguigni e in primo luogo le arterie, perché sono concentrati nel sangue trovandosi così in contatto diretto con le arterie dell'organismo umano tramite l'intermediazione dell'endotelio vascolare (la membrana interna del vaso).

Tutti i sistemi viventi, piante e animali, sono programmati geneticamente per sintetizzare progressivamente un numero crescente di antiossidanti durante tutto il periodo nel quale sono giovani o nel periodo di crescita. Una volta raggiunta la fase di maturità dell'organismo, il programma di sintesi degli antiossidanti inizia a divenire sempre più lento e meno efficiente, mentre noi iniziamo ad avere una resa minore, ad ammalarci più facilmente e a essere più fragili.

CONSIGLI DIETETICI PER PREVENIRE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, OBESITÀ E DIABETE

Le parole che seguono sono un tentativo di trascrivere l'esperienza di cardiologo in chirurgia cardiaca che ho accumulato in circa 20 anni di attività, ma anche quella di "dietologo involontario", risultata dalla cura di cardiopatici obesi e/o diabetici, soprattutto quando essi hanno dovuto affrontare la sala operatoria.

Questo avvenimento della vita di un malato in sovrappeso/obeso, diabetico o no, ha rappresentato il “campo di battaglia” che ci ha insegnato come debba essere affrontato il problema dell’alimentazione di un malato in maniera tale da poterlo nutrire e, al tempo stesso, fargli perdere peso, ma senza denutrirlo. E, forse la cosa più importate, senza che gli venga fame! Dovevamo preparare per la sala operatoria, o trattare una persona operata a cuore aperto, che andava nutrita in modo completo e corretto. Dal momento che talvolta la sala operatoria costituisce l’unica possibilità di sopravvivenza per alcuni di questi malati, facendo questa preparazione perioperatoria attraverso la dieta, abbiamo visto che la “ricetta” era valida e funzionava! Siamo arrivati così, progressivamente, a scoprire insieme, medici e pazienti, la “filosofia” del percorso da seguire. È molto probabile che alcuni dei concetti esposti vi sorprendano e siano difficili (impossibili?) da accettare, ma ciò che vi si propone, in fin dei conti, è di leggere fino in fondo questo testo, di tentare di comprenderlo, e, ancora più importante, di applicare questi consigli per almeno due mesi.



IL “CARBURATORE UMANO” (DENOMINATO METABOLISMO) NON SI MODIFICA PRIMA DI ALCUNI MESI DI “TRATTAMENTO”

Fra i tre principi alimentari di base - gli zuccheri (glucidi o polisaccaridi), le proteine e i grassi - focalizzeremo l’attenzione sul glucosio o i glucidi, perché **gli zuccheri sono la fonte principale di produzione della massa grassa**, e sono inseparabilmente legati alla sensazione di fame. La relazione *fame - tessuto grasso* ci interessa in modo particolare, soprattutto quando vogliamo o dobbiamo perder peso. I dettagli riguardanti i grassi, il metabolismo e il loro ruolo saranno discussi in un’altra occasione.

L'indice glicemico

Assolutamente tutti sanno che "i dolci fanno ingrassare"! Si tratta, potremmo dire, di una verità universale. Ma se abbiamo già rinunciato a loro e tuttavia non dimagriamo? Che cosa bisogna fare?

Cerchiamo prima di tutto di comprendere il problema, poi vedremo in pratica come procedere.

Come idea generale, chi deve o vuol dimagrire non deve consumare alimenti che contengano zucchero concentrato o "nascosto". Perché lo zucchero è l'ingrediente di base dal quale "si costruisce il grasso".

Tuttavia, ciò è vero in linea di principio, perché in realtà quasi tutti gli alimenti contengono glucosio (o idrocarbonati), ma ce ne sono alcuni che sono veri e propri depositi di zucchero. Questa caratteristica degli alimenti di contenere "zucchero depositato" influenza direttamente in maniera assai potente il metabolismo umano e viene espressa da un indice denominato **indice glicemico**.

CHE COS'È L'INDICE GLICEMICO (IG)?

L'Indice Glicemico (IG) esprime la rapidità (o la dinamica nel tempo), con cui lo zucchero contenuto in un determinato alimento viene assorbito dal tubo digerente nel sangue. Si tratta, se vogliamo semplificare, di un intervallo di tempo. Come unità di riferimento si utilizza la velocità di assorbimento del glucosio puro, attribuendogli il valore standard di 100.

Da qui risulta che chi è obeso e vuol perdere peso deve evitare il più possibile alimenti con elevato indice glicemico: cioè gli alimenti con IG elevato (uguale a 60 o maggiore), e controllare con attenzione quelli con IG medio, compresi fra 40 e 60.

È bene addirittura aver sottomano in cucina una tabella per questi tre gruppi di alimenti (come quelle che trovate in appendice alla pubblicazione).

BISOGNA DUNQUE CONOSCERE L'IG DEGLI ALIMENTI, ANCOR PIÙ CHE IL LORO APPORTO CALORICO!



PERCHÉ BISOGNEREBBE TENER CONTO DI QUESTO DETTAGLIO TECNICO?

Perché gli alimenti con IG elevato, essendo caratterizzati dall'assorbimento rapido dello zucchero dall'intestino nel sangue, chiedono automaticamente la liberazione di molta insulina a livello pancreatico. Molta insulina tuttavia determina automaticamente il trasferimento vigoroso dello zucchero dal sangue ai tessuti grassi. Così il malato grasso ingrasserà anche di più! Perché il glucosio è trasformato in tessuto grasso. Invece di essere bruciato, viene depositato, a causa dell'accresciuto livello di insulina.

Inoltre, l'insulina determina del tutto automaticamente l'abbassamento del livello di zucchero nel sangue, il che scatena la sensazione di fame. Dal punto di vista tecnico-metabolico, alcune di queste persone soffrono di importanti alterazioni del metabolismo, che non è possibile controllare solo attraverso la semplice volontà di non mangiare. La crescita dell'insulina nel sangue (*iperinsulinismo*) genera un circolo vizioso metabolico, assai difficile da controllare solo con la disciplina o la volontà.

QUALI SONO GLI ALIMENTI CON IG ELEVATO?

In primo luogo abbiamo la **farina**, i **farinacei**, il **riso** e le **patate**, alimenti che come ben sappiamo contengono molto **amido**. E poi, evidentemente, i **dolci** e i **succhi di frutta** e le **bevande zuccherate**. Ma nemmeno la polenta fa eccezione. L'amido è formato da molte molecole di glucosio saldate e legate fra loro. In altre parole, siamo arrivati a quel che già si sapeva: che il pane ingrassa, così come i dolci o le patate. Voi direte che non c'era bisogno di leggere tutta questa teoria, per apprendere ciò che già sapevate: giusto!

Ma, tuttavia, l'obesità sta crescendo in tutto il mondo, non soltanto in Occidente. Mancano ancora alcune informazioni per comprendere e controllare il fenomeno.

Dal punto di vista tecnico possiamo dire che, quando mangiamo pane (soprattutto bianco), patate o riso eccetera, mangiamo di fatto zucchero. Possiamo anche chiamarlo "zucchero nascosto", se preferite, ma sempre di zucchero si tratta. Questo perché se andrete a guardare le tabelle degli IG, scoprirete che questi alimenti hanno un IG di oltre 70, 80 o perfino 90.

Rispetto allo zucchero sintetico, quello fatto in fabbrica, che ha un IG pari a 100, capirete che non esiste una differenza troppo grande per il "carburatore umano" (quello che si chiama il nostro metabolismo): si comporterà allo stesso modo.

COME SI PUÒ SPIEGARE QUESTO COMPORAMENTO METABOLICO?

Per comprendere tale funzionamento, bisogna che torniamo indietro nel tempo per vedere come si è sviluppato nel lungo periodo il "carburatore umano".

Si ritiene che la specie umana esista sulla Terra da circa 3 milioni di anni. In questo intervallo di tempo, "l'animale-uomo" è vissuto liberamente nella natura, mangiando alimenti crudi, radici, erbe, frutta, semi vari e, solo di rado, carne o pesce, per non parlare dei latticini (cioè non aveva né fornelli da cucina, né negozi di alimentari).

A quei tempi non esistevano alimenti ipercalorici (come le patate, il riso o il grano), perché la società umana si è organizzata e ripartita in agricoltori e allevatori di bestiame molto tardi (cioè approssimativamente 25mila anni fa). Il che mi induce alla domanda: cosa significano per un sistema biologico 25mila anni rispetto a 3 milioni di anni? Nulla. Cioè in 25mila anni non si sono prodotti quegli adattamenti metabolici che sono necessari all'uomo per bruciare alimenti molto ricchi di zucchero, senza ossidarsi in modo eccessivo.

Da qui si comprende che il "carburatore umano" è stato progettato per mangiare più volte al giorno, e probabilmente non poco, forse più di 1000 calorie quotidiane. Va però notato che a quei tempi gli alimenti erano crudi e avevano un contenuto relativamente ridotto di zucchero che, anche quando era presente, era uno zucchero assorbibile lentamente, con IG ridotto. Pensiamo ad esempio alla mela, alla carota oppure alla verza, che, pur contenendo non poco zucchero, hanno un IG basso, di circa 20-25. Negli alimenti con IG ridotto lo zucchero si trasferisce lentamente dall'intestino nel sangue e a mano a mano che arriva nel sangue viene consumato progressivamente da parte delle cellule. Non venendo assorbito rapidamente, non cresce significativamente il livello di glucosio nel sangue, non viene liberata molta insulina, e anche se dal punto di vista calorico non è stata consumata una quantità importante di cibo, non esiste la sensazione di fame.

E neppure crescono i radicali liberi presenti nel sangue, perché la glicemia rimarrà sempre bassa. Il grado di ossidazione (o "arrugginimento") della macchina umana prodotto da questi alimenti risulta quindi ridotto. Si sa che quando la glicemia presente nel sangue supera i 120-130 mg/dl, il livello dei radicali liberi cresce progressivamente, tanto che quando si arriva a valori di 180 mg/dl circa, i reni intervengono automaticamente e "gettano lo zucchero fuori bordo", nell'urina, tentando di proteggere il resto del "macchinario umano" dall'ossidazione eccessiva provocata dai radicali liberi.

BASTA CON LA TEORIA: PASSIAMO ORA ALLA PRATICA

È fondamentale mangiare almeno 5 pasti al giorno: 3 standard (colazione, pranzo, cena) più 2 spuntini (verso le 11 e verso le 17) senza farinacei, patate, riso e dolci.

Non dimenticate che abbiamo un "carburatore" abituato a mangiare tutto il giorno, diciamo circa 100 calorie all'ora, il che assicura un livello costante di zucchero nel sangue, diciamo 90-100 mg/dl. Per questo è necessario mangiare poco e spesso. Quindi per un essere umano non sarebbe proprio ideale consumare solamente tre pasti al giorno. Per non parlare di uno o due solamente!

Tutte queste conoscenze implicano ora una modifica profonda del vostro modo di alimentarvi.



PERCHÉ LA "DIETA" SIA COMPLETA, È IMPORTANTE DISPORRE DI UNA BILANCIA DIGITALE: BISOGNA PESARSI, MAGARI NON OGNI GIORNO, MA COMUNQUE ABBASTANZA SPESSO. MEGLIO LA MATTINA. LA BILANCIA SARÀ IL DIRETTORE D'ORCHESTRA, COLEI CHE VI TERRÀ INFORMATI SU COME STA FUNZIONANDO IL VOSTRO "CARBURATORE", CHE VI SIETE PROPOSTI DI DISCIPLINARE.

Alimenti e prodotti con INDICE GLICEMICO BASSO

Azuki	35	Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35	Mandarino, clementina	30	Ciliegie delle Antille, Acerole	20	Farina di carrube	15
Cannellini	35	Quinoa	35	Marmellata (senza zucchero)	30	Cioccolato fondente (>85% cacao)	20	Finocchio	15
Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli)	35	Riso selvatico	35	Pere (frutto fresco)	30	Cuore di palma	20	Funghi, champignon	15
Ceci (in scatola)	35	Salsa/passata di pomodoro	35	Pomodorini	30	Fruttosio	20	Germoglio di cereali	15
Fagioli borlotti	35	(senza zucchero)	35	Pompeino (frutto fresco)	30	Germoglio di bambù	20	/granola	15
Fagioli neri	35	Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35	Rape (crude)	30	Melanzana	20	Indivia, insalata belga	15
Fagioli rossi	35	Senape	35	Sassefricca, scorzobianca	30	Ratatouille (misto di verdure cotte)	20	Insalata (lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc.)	15
Falafel (ceci)	35	Succo di pomodoro	35	Vermicelli di soia	30	Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti)	20	Lupino	15
Farina di ceci	35	Vermicelli	35	Ciliegie	25	Soia da cucina	20	Mandorla	15
Fico (frutto fresco)	35	di grano duro	35	Cioccolato fondente (>70% cacao)	25	Succo di limone	20	Noce	15
Gelato di panna (con fruttosio)	35	Wasa™ fibra (24%)	35	Fagioli mungo (soia)	25	Succo di zucchero	20	Oliva	15
Girasole (semi)	35	Yogurt di soia (aromatizzato)	35	Fagiolo nano	25	Yogurt di soia (naturale)	20	Peperoncino	15
logurt, yogurth	35	Aglio	30	Fragole (frutto fresco)	25	Agave (scioppo)	15	Peperoni	15
Lievito di birra	35	Albicocche (frutto fresco)	30	Hummus (crema di ceci)	25	Alchechengi comune	15	Pesto	15
Lino, sesamo, papavero (semi di)	35	Barbabietola (cruda)	30	Lampone (frutto fresco)	25	Anacardio	15	Pinoli	15
Mais ancestrale (indiano)	35	Ceci	30	Lenticchie verdi	25	Arachide	15	Pistacchio	15
Mela cotogna (frutto fresco)	35	Formaggio fresco, ricotta	30	Mirtillo	25	Asparagi	15	Porri	15
Mela-cannella, graviola, guanabana	35	Frutti canditi (senza zucchero)	30	More	25	Bietola	15	Rabarbaro	15
Melagrana, melograno (frutto fresco)	35	Fagiolini	30	Orzo perlato	25	Broccoli	15	Ravanello	15
Mele (composta)	35	Fruito della passione, maracuja	30	Pasta di arachidi (senza zucchero)	25	Cavolfiore	15	Ribes nero	15
Mele (frutto fresco)	35	Latte di mandorla	30	Piselli secchi	25	Cavolo	15	Scalogno	15
Mele disidratate	35	Latte di soia	30	Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25	Cetriolo	15	Sedano, gambo	15
Pane Esseno (di cereali germogliati)	35	Latte d'avena (non cotto)	30	Purea di nocciolle intere (senza zucchero)	25	Citrioli sottaceti	15	Soia	15
Pesche (frutto fresco)	35	Latte fresco	30	Ribes	25	Ciappi	15	Spinaci	15
Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35	/in polvere	30	Semi di zucca	25	Crusca (di grano, di avena...)	15	Tofu	15
Piselli (freschi)	35	Latte (scremato e non)	30	Uva spina	25	Eriba brusca, acetosa	15	Zenzero	15
Pomodori secchi	35	Lenticchia	30	Cacao in polvere (senza zucchero)	20	Fagiolini, fagioli mangiatutto, cornetti	15	Zucchine	15
Prugne (frutto fresco)	35	Lenticchie gialle	30	Carciofo	20			Avocado	10
								Crostacei (astice, granchio, aragosta)	5
								Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)	5

Alimenti e prodotti con INDICE GLICEMICO MEDIO

All Bran™	50	Riso integrale	50	Farina di farro (integrale)	45	Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45	Grano saraceno (integrale; farina o pane)	40
Ananas, succo di (senza zucchero)	50	Succo di mela (senza zucchero)	50	Farina di kamut (integrale)	45	Uva (frutto fresco)	45	Kamut (grano integrale)	40
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50	Succo di mirtillo (senza zucchero)	50	Grano (tipo Ebyl)	45	Albicocca secca	45	Latte di cocco	40
Basmati/riso	50	Surimi	50	Granola completa (senza zucchero)	45	Avena	40	Lattosio	40
Biscotto (farina integrale, senza zucchero)	50	Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50	Mirtillo, ossicocco	45	Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero)	40	Pane 100% integrale con lievito naturale	40
Cachi	50	Wasa light™	50	Orzo	45	Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40	Pane azzimo (farina integrale)	40
Chaiote (purea di)	50	Ananas (frutto fresco)	45	Pane di Kamut	45	Cicoria (bevanda)	40	Pasta integrale, al dente	40
Kiwi	50	Banana verde (cruda)	45	Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45	Fagioli rossi (in scatola)	40	Pepino dolce, pera	40
Litchi (frutto fresco)	50	Banana verde (cruda)	45	Pilpil (di grano)	45	Falafel (fave)	40	Prugne secche	40
Maccheroni (farina di grano duro)	50	Banane (acerbe)	45	Piselli (scatola)	45	Farina di quinoa	40	Pumpernickel	40
Mango (frutto fresco)	50	Barrette al cioccolato (senza zucchero)	45	Riso basmati integrale	45	Farro	40	Purea di sesamo, tahin	40
Muesli (senza zucchero)	50	Muesli tipo Montignac®)	45	Salsa/passata di pomodoro (con zucchero)	45	Farro (integrale)	40	Sidro secco	40
Pane a base di quinoa circa il 65% di quinoa)	50	Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto)	45	Segale (integrale; farina, pane)	45	Fava (cruda)	40	Sorbetto (senza zucchero)	40
Pane di spelta	50	Capelli d'angelo	45	Succo di pompelmo (senza zucchero)	45	Fico secco	40	Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40
Pasta integrale (grano integrale)	50	Cocco, noce di	45			Fiocchi d'avena (non cotti)	40	Succo di carota (senza zucchero)	40
Patate dolci	50	Cuscus integrale, semola integrale	45			Gelatina di mela cotogna (senza zucchero)	40		

Alimenti e prodotti con INDICE GLICEMICO ELEVATO

Scioppo di mais	115	Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)	85	Miglio, saggina	75	Gelatina di mela cotogna (con zucchero)	65	Miele	60
Birra	110	Tapioca	85	Pane azzimo (farina bianca)	75	Igname	65	Orzo mondato	60
Fecola, amido modificato	100	Torta di riso	85	Pane bianco, francesino	75	Mais, granoturco in chicchi	65	Ovomaltina	60
Glucosio	100	Fava (cotta)	80	Pane di riso	75	Marmellata (con zucchero)	65	Pane al latte	60
Scioppo di frumento, scioppo di riso	100	Purè di patate	80	Patate bollite senza buccia	75	Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65	Pizza	60
Scioppo di glucosio	100	Anguria, melone, cocomero	75	Patatine, chips	75	Muesli (con zucchero, miele...)	65	Porridge, pappa di avena	60
Farina di riso	95	Cialda/wafer (con zucchero)	75	Polenta	75	Pane di segale (30% di segale)	65	Ravioli (grano duro)	60
Fecola di patate (amido)	95	Doughnuts	75	Polenta, semola di granoturco	75	Pane integrale	65	Riso di Camargue	60
Patate al forno	95	Lasagne (farina di grano tenero)	75	Ravioli (farina di grano tenero)	75	Pane nero	65	Riso lungo	60
Patatine fritte	95	Riso e latte	75	Riso comune	75	Patate cotte con la buccia (in acqua/ al vapore)	65	Riso profumato (gelsomino)	60
Pane bianco senza glutine	90	Zucca (di vario tipo)	75	Risotto	75	Scrippo d'acero	65	Semola di grano duro	60
Patate in fiocchi (istantanee)	90	Zucca	75	Rutabaga, cavolo navone	75	Sorbetto (con zucchero)	65	Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55
Riso glutinoso	90	Amaranto soffiato	75	Special K®	75	Tamarindo (dolce)	65	Bulgur (frumento)	55
Arrowroot, maranta	85	Bagels	75	Tacos	75	Uva passa, uvetta	65	Ketchup	55
Carote (cotte)	85	Banana verde	75	Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero)	75	Albicocche in scatola (con zucchero)	60	Mango, succo di (senza zucchero)	55
Cereali (di grano turco)	85	Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)	75	Zucchero bianco (saccarosio)	75	Banana (matura)	60	Manioca (amara)	55
Farina di grano bianca	85	Biscotto	75	Zucchero scuro (integrale)	75	Castagne	60	Manioca (dolce)	55
Latte di riso	85	Brioche	75	Ananas (in scatola)	65	Cioccolato in polvere (zuccherato)	60	Nespolo	55
Maizena (amido di mais)	85	Cereali raffinati zuccherati	75	Barbabietola (cotta)	65	Farina integrale	60	Nutella®	55
Pane molto raffinato, pane in cassetta (tipo Harry's®)	85	Cioccolato, stecca di (con zucchero)	75	Cuscus, couscous	65	Gelato alla crema (con zucchero)	60	Papaya (frutto fresco)	55
Pane per hamburger	85	Croissant	75	Fagottino al cioccolato	65	Lasagne (grano duro)	60	Pesca (in scatola con zucchero)	55
Pastinaca	85	Dattero	75	Frutti canditi (con zucchero)	65	Maionese (industriale, con zucchero)	60	Riso zuccherato	55
Pop corn (senza zucchero)	85	Farina di granoturco	75	Frutto dell'albero del pane	75	Melone	60	Riso rosso	55
Rapa (cotta)	85	Fetta biscottata	75					Scioppo di cicoria	55
Riso a cottura rapida (precoct)	85	Gnocchi	75					Senape (con zucchero aggiunto)	55
Riso soffiato, gallette di riso	85	Melassa, scioppo da cucina	75					Spaghetti ben cotti (succo d'uva)	55
								Sushi	55
								Tagliatelle (ben cotte)	55



Why Mylan? See Inside.

Da 50 anni ci occupiamo di salute, ma un nostro punto di forza non è mai cambiato: cercare sempre di fare ciò che è giusto. Trasformiamo le parole in fatti, producendo farmaci equivalenti di elevata qualità a costi sostenibili e collaborando con il tuo farmacista per consentirgli di fornirti le informazioni di cui hai bisogno.

See Inside.



Acquisisci il codice o visita
www.SeeInsideMylan.it
per saperne di più.

 **Mylan**

Seeing
is believing