

# **Dott. Valerio Rizzo - Come dimagrire mangiando**

**Dott. Valerio Rizzo**

*Biologo Nutrizionista a Padova, Pesaro, Rimini, Senigallia, Lausanne*

[www.mangiaremeglio.it](http://www.mangiaremeglio.it)

L'estate, che volge al termine, è la stagione della frutta, dei succhi, dei gelati, delle “paste fredde”, delle insalate di riso, di pizze, pizzette e piadine, dei lunghi e abbondanti aperitivi.

In questa stagione si mangiano sempre le stesse cose, si cucina poco e si assumono cospicue dosi di alimenti ad alto indice glicemico, basati sullo zucchero e sulle farine bianche.

Questi alimenti, una volta assunti e digeriti, si “dissolvono” presto nel torrente sanguigno. Ovvero originano rapidamente glucosio, alzando verticalmente la glicemia.

Se si assumono dosi elevate di alimenti ad alto indice glicemico, si dice che l'alimentazione è ad alto carico glicemico.

Gli alimenti ad alto indice glicemico non danno sazietà a lungo termine, ma solo appagamento iniziale - inoltre causano un ritorno rapido dell'appetito, che dev'essere puntualmente e ciclicamente soddisfatto con alimenti altrettanto “iper-glicemizzanti”. Si entra insomma in un circolo vizioso “iper-glicemia - ipoglicemia” o “assunzione - ricerca di zucchero” che causa sovente aumento di peso.

Chi consuma un alimento ad alto indice glicemico, dunque, tende a consumarne un altro, e via così, all'infinito.

Chi ama i gusti dolci e i prodotti ad alto indice glicemico in generale, allo stesso tempo è comunque sensibile al problema delle calorie, della quantità. Tende ad ingrassare sempre di più e per questo vorrebbe “dimagrire”, consumando tuttavia gli alimenti che preferisce.

L'industria alimentare ha capito l'antifona e produce alimenti ad alto indice glicemico porzionati in piccole dosi (oppure, dove non sono presenti delle porzioni, suggerisce di misurarne pochi grammi). Così facendo, lungi dall'aver risolto il problema, ne crea un altro...

Mi spiego: se una barretta, per esempio, è piena di zucchero (e tutti sanno che lo zucchero fa ingrassare) allora, per renderlo un prodotto accettabile, viene fatta molto piccola. Così facendo si può scrivere “solo 89 kcal”. Non viene detto però che quella barretta contiene poco meno di 450 kcal / 100 g.

Oppure, se dei cereali da colazione sono composti per almeno 1/3 da zucchero, la soluzione, per offrire un prodotto “accettabile”, è di dire che la porzione dev'essere di 30 g.

Ma chi eventualmente riuscisse a rispettare quelle piccole quantità, si ritroverebbe inevitabilmente affamaticissimo di lì a qualche ora.

Insomma, se si mangia ad alto indice glicemico, l'industria e il dietologo impongono delle piccole quantità. Così piccole che diventa molto difficile seguire quel tipo di alimentazione! Ecco che l'alimentazione ad alto indice glicemico scivola rapidamente verso un'alimentazione ad alto carico glicemico.

**FiberPasta** ha il grandissimo merito di produrre degli alimenti – farina, pasta, piadine, snacks – in grado di soddisfare perfettamente le esigenze gustative del pubblico, pur con un indice glicemico molto più basso (per la presenza di un tipo speciale di fibra): questo permette di usarne senza problemi – per controllare la glicemia e anche per dimagrire - delle porzioni più abbondanti.

Per questo, la mia filosofia [www.mangiaremeglio.it](http://www.mangiaremeglio.it) sposa perfettamente quella di **FiberPasta**: con un occhio all'indice glicemico – nella scelta degli alimenti – si può dimagrire mangiando !

**Informazioni e approfondimenti su [www.mangiaremeglio.it](http://www.mangiaremeglio.it)**