

## Dott.ssa Imma Libertino

*Dott.ssa Imma Libertino, naturopata, Roma.*

*E-mai: [liberimma@libero.it](mailto:liberimma@libero.it) Web: [www.salusxnaturam.it](http://www.salusxnaturam.it)*

"Nei paesi occidentali sono sempre più numerose le persone affette da obesità, diabete di tipo 2 e ipercolesterolemia, tre condizioni legate all'insulino resistenza. Essa provoca un aumento della glicemia e quindi della produzione di insulina. Alti livelli di insulina, favoriscono l'obesità, che se localizzata soprattutto a livello dell'addome innalza il rischio di patologie cardiovascolari.

In questi ultimi dieci anni, vissuti fra studi, specializzazioni ed approfondimenti seminariali, ho ricercato un metodo alimentare che mirasse a mantenere quanto più stabili possibile i livelli di insulina, nell'intervallo fra i pasti della giornata, soprattutto per gli insulino-resistenti, in cui l'assunzione di carboidrati provoca una rapida salita-discesa dei valori glicemici, portando una serie di spiacevoli inconvenienti quali, ad esempio, breve durata della sensazione di sazietà e di lucidità mentale, e quindi difficoltà a seguire un regime alimentare che produca benefici a livello di calo ponderale e raggiungimento-mantenimento di salute e benessere.

I carboidrati, però, restano una classe di alimenti che sarebbe impossibile e dannoso escludere completamente da una DIETA SANA, EQUILIBRATA e VARIA come tutti meritano di poter seguire anche e soprattutto gli obesi e i diabetici.

Pochi mesi orsono, ho avuto l'illuminante incontro con i prodotti **FIBERPASTA**, che consiglio ai clienti del mio studio di naturopatia, per l'eccezionale basso indice glicemico dopo aver stabilito il fabbisogno glucidico di ciascuno".