



Dove si trovano i carboidrati

Autore : Redazione

Data: 13/08/2019

Cosa sono i carboidrati; chi può prescrivere la dieta; dove si trovano i carboidrati; alimenti privi di carboidrati.

I carboidrati sono sostanze nutritive fondamentali nella nostra alimentazione e costituiscono il mattone fondamentale della dieta mediterranea di cui dovresti fidarci senza tentennamenti. È importante scoprire cosa siano i carboidrati se vuoi riconoscerli ed evitarne un consumo eccessivo che potrebbe compromettere il tuo stato di salute.

Potrai leggere **dove si trovano i carboidrati** e quali alimenti, invece, ne sono privi o quasi. Ricorda, però, che non esistono generalizzazioni facili e che i carboidrati non

sono un male da estirpare a ogni costo dalla tua alimentazione quotidiana, ma come per molte cose anche in questo caso è tutta una questione di equilibrio. Proprio per questo, il consiglio migliore che puoi ricevere per calibrare correttamente i carboidrati che assumi è quello di un medico dietologo che può guidarti attraverso una nutrizione sana e consapevole.

Cosa sono i carboidrati

Il termine **carboidrato** deriva dal fatto che gli zuccheri sono costituiti da carbonio combinato con ossigeno e idrogeno nelle stesse proporzioni dell'acqua. Un primo chiarimento necessario, per evitare la confusione che spesso si fa con l'argomento, è sottolineare che **carboidrati e zuccheri sono la stessa cosa** e ogni grammo di questi fornisce circa 4 calorie al corpo umano.

Ogni giorno, probabilmente, assumi carboidrati di vari tipi come lo zucchero da tavola, gli zuccheri contenuti nel latte, quelli presenti nella frutta e quelli derivanti dalle **sostanze amilacee**, cioè pasta, pane e riso che contengono appunto amido. Tuttavia, non tutti i carboidrati sono uguali e vengono classificati in base alla struttura chimica in **carboidrati semplici** e **carboidrati complessi**.

I carboidrati sono divisi dalla biochimica in base al numero di monometri da cui sono formati. Tra i **carboidrati semplici** vi sono il glucosio, il fruttosio e il galattosio (definiti monosaccaridi); saccarosio, maltosio e lattosio (carboidrati disaccaridi). I **carboidrati complessi** sono quelli che contengono una maggiore tipologia di zuccheri diversi tra loro e sono: amido, cellulosa e glicogeno (carboidrati polisaccaridi). Dopo l'ingestione tutti questi zuccheri subiscono un processo di scomposizione che è più complesso per alcuni come l'amido e più semplice ad esempio per il saccarosio.

In buona sostanza:

- i **carboidrati semplici** sono quelli immediatamente digeribili che si trasformano subito in energia: ad es. zucchero e miele. Vanno subito "in circolazione" e non li bruci subito è più facile che si trasformino in grasso;
- i **carboidrati complessi** sono quelli che richiedono la digestione per essere scompositi: ad es. pasta, pane, riso e patate. Hanno un tempo di rilascio dell'energia più lento, fino a 24 ore, e possono pertanto essere una riserva per l'intera giornata senza che si trasformino subito in grasso

I carboidrati rappresentano la principale **fonte di energia** per il nostro organismo e sono indispensabili per il corretto funzionamento del nostro sistema nervoso centrale

che ne consuma ogni giorno circa 180 grammi. In altre parole, il **carburante del nostro cervello** è costituito solamente dai carboidrati. Inoltre, gli zuccheri sono fondamentali anche per il mantenimento del tessuto nervoso, dei globuli rossi e per il funzionamento di alcune cellule del surrene.

L'eccessiva presenza di zucchero nell'organismo determina **accumuli di grasso nel fegato** e nei muscoli e si può trasformare a lungo andare in patologie come obesità, diabete e coronaropatie perciò è necessario prestare attenzione al consumo di carboidrati in modo che l'equilibrio ottimale per il corpo sia sempre mantenuto costante.

Ricorda che **i carboidrati non sono il nemico** ed eliminarli dalla tua dieta può portare a conseguenze dannose per il tuo stato di salute. Al contrario, possono aiutarti a perdere peso, se è questo il tuo obiettivo, in quanto aiutano a **migliorare l'assetto ormonale** dell'organismo. In particolare, i carboidrati assunti in quantità corrette in base al tuo sesso, alla tua età, alla tua storia clinica e familiare e al tuo livello di attività fisica possono far rimanere attivi gli ormoni tiroidei e la **leptina**; inoltre, scongiurano il rischio di insulino-resistenza grazie a una maggiore sensibilità proprio dell'insulina.

Chi può prescrivere la dieta

Se decidi di affidarti a un professionista che valuti con attenzione il tuo regime alimentare e ti proponga una dieta anche eventualmente povera di carboidrati ricorda che solo un medico può prescrivere una dieta e non altre figure come [il biologo nutrizionista](#). Il biologo, infatti, secondo una sentenza emessa dal tribunale di Roma **[1]**, può solo suggerire profili nutrizionali finalizzati al miglioramento dello stato di salute e non una dieta come atto curativo, poiché questa rimane un'attribuzione esclusiva del medico.

Il **dietista** è un operatore delle professioni sanitarie che può elaborare le diete prescritte dal medico, verificandone gli effetti e adattandole alle abitudini alimentari del paziente e alle sue condizioni cliniche. Neppure il dietista quindi può prescriverti la dieta. Meglio **rivolgersi al medico dietologo** che ti assisterà nel rispetto delle competenze previste dal ministero della Salute in merito alla prescrizione delle diete.

Dove si trovano i carboidrati

I carboidrati semplici si trovano in un grande numero di alimenti che consumi quotidianamente ma mentre è facile riconoscere nella pasta e nel pane cibi che ne

contengono, è più difficile immaginare il latte o la frutta come fonti di carboidrati. Ecco, dunque, un elenco dei principali alimenti contenenti zuccheri:

- la pasta, il pane, il riso;
- la **frutta**, soprattutto quella matura è un essenziale **fonte di vitamine** a fronte di una quantità di calorie piuttosto modesta. La frutta è importante da consumare quotidianamente anche come fonte di carboidrati semplici che certamente è tra le più sane che puoi scegliere. Frutti particolarmente ricchi di zuccheri sono: uva, albicocche, pesche, banane, ananas, frutta tropicale, pere, fichi, cachi, ciliegie;
- carboidrati semplici sono contenuti anche in altri alimenti naturali come il **miele**, la **melassa** o lo **sciroppo d'acero** che sono quindi da preferirsi al normale zucchero da tavola;
- gli zuccheri contenuti nel **latte** e nello **yogurt** sono una delle componenti nutrizionali principali di questi alimenti; il lattosio in particolare è fondamentale perché migliora la capacità del tuo corpo di assorbire **il calcio e lo zinco**;
- anche i **legumi** sono una discreta fonte di carboidrati oltre a essere alimenti ricchi di **proteine vegetali** e spesso contenenti vitamine e ferro; ottimi da consumare nella tua dieta sono perciò le lenticchie, i ceci, i fagioli e i piselli;
- altri alimenti di origine vegetale contenenti un buon quantitativo di carboidrati sono le **patate**, le **castagne**, la **zucca**, le **carote**, la **barbabietola da zucchero**, la **tapioca**;
- i **cereali** (intesi come frutti di piante erbacee che dopo essere stati macinati producono farine) sono la fonte di carboidrati complessi più utilizzata sulle nostre tavole e tra essi vi sono: frumento, riso, mais, avena, orzo, segale, grano saraceno, amaranto, farro, quinoa, kamut, miglio. Rappresentano una fonte di **carboidrati a rilascio più lento** e che può quindi essere utilizzata in tempi più lunghi rispetto a quelli degli zuccheri semplici;
- **frutta secca e semi** come: mandorle, noci, semi di zucca, semi di girasole sono un'ottima fonte energetica perché ricchi in carboidrati; ma sono anche origine di sostanze positive per il tuo corpo come gli **acidi grassi omega3** che aiutano a ridurre il colesterolo cattivo (LDL).

I carboidrati, come facilmente intuirai, non sono presenti nella tua alimentazione solo nelle forme naturali che hai appena letto nell'elenco sopra, ma possono anche essere presenti in forma artificiale. Questi ultimi rappresentano la **forma più nociva di zuccheri** che possiamo trovare in una vasta serie di alimenti come: biscotti, merendine, bibite in bottiglia zuccherate, cioccolato, gelati, patatine in busta, pizze e focacce confezionate, snack, caramelle.

Per evitare gli **zuccheri aggiunti** nel cibo confezionato, presta attenzione alle

etichette ed evita gli alimenti con queste diciture:

- saccarosio, destrosio, fruttosio, maltosio, lattosio, glucosio;
- sciroppo di mais, sciroppo di malto, sciroppo;
- zucchero, zucchero invertito, zucchero di canna;
- melassa, miele.

Alimenti privi di carboidrati

Esistono alcuni alimenti che possono essere ottimi alleati di una dieta a basso consumo di carboidrati e ti consentono di ridurre la sensazione di **gonfiore addominale** e di perdere peso in modo salutare. I carboidrati non aiutano il senso di sazietà e un'alimentazione che prediliga un minore uso di carboidrati potrà ridurre la sensazione spiacevole di vuoto allo stomaco. Non devi comunque eliminare i carboidrati dal tuo nutrimento, ma sarebbe ideale riuscire a consumarne circa 80 grammi nell'arco della giornata.

Ecco un elenco dei principali cibi a basso contenuto di carboidrati:

- **pesci azzurri** e in generale qualunque tipo di pesci. Ottimi per un'alimentazione equilibrata e ricca di acidi grassi utili al corretto funzionamento del nostro organismo, risultano quasi privi di carboidrati;
 - tutti i tipi di **carne**, sono poveri di carboidrati ma il consiglio è di consumare i tagli più magri, le carni bianche e di cucinare con **cotture leggere**;
 - gli **insaccati** seppur privi di carboidrati sono ricchi di grassi saturi e colesterolo quindi il consiglio è di non mangiarli con cadenze superiori a una volta a settimana;
 - **verdure a foglia verde** (spinaci, lattuga, cime di rapa, cicoria, bietole, cavolo nero etc.) oltre ad avere pochi carboidrati, contengono poche calorie; sono ricche di vitamine e sono ottime per una **dieta detox** perché aiutano a depurare il tuo corpo;
 - altre **verdure e ortaggi** contenenti pochi carboidrati sono: zucchine, fagiolini, cetrioli, cavoli, asparagi, finocchi, ravanelli;
 - i **funghi** sono poveri di carboidrati e calorie ma ricchi di **antiossidanti** e minerali;
 - anche le **uova** contengono pochi carboidrati e si prestano a molte preparazioni prive di condimenti grassi, ma attenzione perché sono anche ricche di **colesterolo** e sarà quindi opportuno consumarle con attenzione;
 - puoi bere **tè e caffè** senza aggiungere carboidrati alla tua alimentazione poiché ne sono privi e aiutano a sentirsi pieni di energie, ovviamente dovrai
-

evitare di berli zuccherati;

- **parmigiano** e **grana padano** sono due formaggi a pasta dura a basso tenore di carboidrati e ricchi di **sali minerali**. Attenzione però alle calorie e ai grassi di cui i due formaggi sono tutt'altro che privi;
- la **ricotta** ha il vantaggio di essere un formaggio fresco che puoi introdurre nella tua dieta a ridotto consumo di carboidrati e che ha un quantitativo limitato anche di grassi e calorie;
- lo **yogurt greco** è basso in carboidrati e ricco in proteine, perciò si può rivelare un utile alleato per **combattere il senso di fame**;
- **burro e olio d'oliva** fanno parte della categoria dei grassi e pur essendo privi di carboidrati vanno usati con moderazione in una **dieta ipocalorica**.

COSA NON DEVE MANGIARE UN DIABETICO? GUARDA IL VIDEO

(Clicca sulla voce Video)