

Carboidrati semplici e complessi: ecco quali scegliere e perché

I carboidrati non sono tutti uguali. Scegliere quelli corretti aiuta a migliorare il nostro benessere e forma fisica



I carboidrati sono componenti chimici essenziali che forniscono energia al nostro organismo per garantire il corretto svolgimento di tutte le attività biologiche.

Ma attenzione: non tutti i carboidrati sono uguali.

Prima di tutto è necessario suddividerli in carboidrati semplici e complessi.

I carboidrati semplici, o zuccheri, sono rappresentati dai monosaccaridi quali glucosio, fruttosio e galattosio, ed dai disaccaridi, formati da due monosaccaridi che reagiscono fra di loro. Tra questi ritroviamo il saccarosio, o meglio conosciuto come zucchero da tavola, formato dall'unione del glucosio + il fruttosio, il lattosio presente nel latte, glucosio + galattosio, o il maltosio presente nei chicchi dei cereali parzialmente germogliati quali ad esempio l'orzo e formato dall'unione di due molecole di glucosio.

Questi li ritroviamo all'interno di tantissimi alimenti presenti sia in maniera naturale sia in maniera raffinata, in quanto aggiunti dalle aziende per dolcificare cibi e bevande. Data la loro semplice composizione chimica, nel momento in cui verranno introdotti all'interno dell'organismo, non dovendo subire metabolismi complessi per essere degradati, verranno assorbiti in tempi brevi. Per questo motivo i carboidrati semplici forniscono energia pronta per essere utilizzata.

Al contrario i carboidrati complessi, come già anticipato dalla loro nominazione, sono dei macronutrienti polimerici, ovvero formati da più unità di monosaccaridi. Fanno riferimento a questo gruppo gli amidi, che

ritroviamo nei cereali, nei legumi secchi e nelle patate, la fibra alimentare, che ritroviamo principalmente negli ortaggi, nei legumi freschi, nella frutta, ed il glicogeno, un analogo dell'amido.

Data la loro struttura molecolare, l'assunzione di questa tipologia di carboidrati richiederà processi metabolici e digestivi più lunghi e complessi, al fine di poterli degradare ed assorbire, evitando l'insorgenza di picchi glicemici ed aumentando il senso di sazietà.

Ridurre nella dieta quotidiana il consumo di carboidrati semplici, favorendo invece il consumo di quelli complessi, apporterà notevoli benefici sia alla nostra salute, sia alla nostra forma fisica.

Ecco alcune delle principali variazioni che inizierete ad osservare.

Pancia piatta

Grazie alla riduzione degli zuccheri semplici verranno ridotti i processi fermentativi a livello intestinale. Allo stesso tempo un maggiore consumo di alimenti ricchi in fibra favorirà il transito intestinale ed aiuterà a ridurre l'assorbimento degli zuccheri, donando nel tempo un ventre piatto ed un girovita più snello.

Più energia

Nel momento in cui si inizia a seguire una dieta in cui i carboidrati sono ben scelti e bilanciati, uno dei primi benefici osservati è quello di sentirsi più energici. Questo perché l'assorbimento lento dei carboidrati complessi assicurerà energia in un arco temporale più lungo e duraturo, al contrario di quelli semplici che verranno invece assorbiti velocemente.

Più sazi

Spesso si commette l'errore di associare il senso di fame e di sazietà alla quantità di calorie introdotte durante un pasto. In realtà non sono le calorie a giocare un ruolo fondamentale nel tenere sotto controllo il senso di fame, bensì la tipologia di nutrienti assunti.

Infatti un pasto ricco di zuccheri semplici, sebbene possa apportare un notevole introito calorico, dopo poco farà insorgere nuovamente il senso di fame. Al contrario pasti che contengono una buona fonte bilanciata di carboidrati complessi, proteine, grassi saturi e fibre ridurrà notevolmente il senso di fame durante la giornata. Il risultato sarà non solo quello di mangiare meglio, assumendo i nutrienti corretti, ma anche quello di mangiare meno, per la felicità della nostra forma fisica.

Una buona alimentazione è amica della salute.

A cura di:

Dr.ssa Fernanda Lisa Scala

Nutrizionista – Alta Formazione in Nutrizione e Dietetica