

# CURVE PERICOLOSE

Quella degli zuccheri è come le montagne russe: ci porta al picco e ci abbandona in caduta libera, bramosi di altro cibo. Con l'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE impariamo a riconoscere il valore nutrizionale dei cibi e a prevenire le fluttuazioni

di ROSSELLA FIORE

La scelta del cibo parla di noi più di ogni altra cosa. Siamo ciò che mangiamo, diceva infatti il filosofo Ludwig Feuerbach, che sosteneva che alimentarsi e vivere fossero la stessa cosa. «Quello che manca a questa massima, però, è che i corpi sono tutti diversi e che ognuno ha la sua combinazione corretta. Una fetta di pane non verrà metabolizzata da tutti allo stesso modo. **L'ultima frontiera della scienza della nutrizione è la consapevolezza alimentare in relazione al proprio picco glicemico**», spiega Pier Luigi Rossi, specialista in Scienze dell'alimentazione, ideatore del metodo Acpg (alimentazione consapevole del picco glicemico) e autore di diversi libri sull'alimentazione per Aboca, healthcare company italiana. «**Non ha più senso parlare di calorie. Un piatto di pasta e un piatto di formaggi apportano le stesse calorie, ma la pasta contiene carboidrati, quindi glucosio, mentre i formaggi contengono proteine e grassi, quindi aminoacidi e trigliceridi.** Nel nostro sangue sono quindi presenti le calorie o le molecole degli alimenti?», domanda Rossi.

Questo è il cuore del metodo Acpg, conoscere il proprio indice glicemico a digiuno e dopo i pasti per scegliere gli alimenti più adatti al nostro corpo: «Uno dei parametri che cambia dopo aver mangiato è la glicemia, che si può misurare in farmacia o a casa con un device apposito. Chi ha, per esempio, un valore sopra i 110 a digiuno non può fare una colazione dolce a base di prodotti da forno e marmellata, perché farebbe innalzare l'insulina, l'ormone che fa scattare l'appetito. Un consiglio che vale per tutti per cominciare bene la giornata è di fare una colazione proteica con tisana, caffè d'orzo o latte scremato, accompagnati da ricotta, un uovo, bresaola o prosciutto crudo, insieme a due piccole fette di pane di segale integrale, gallette di riso o due cucchiaini di cereali nel latte. Per pranzo e cena è fondamentale invece seguire la sequenza degli alimenti: suggerisco di iniziare con delle verdure miste crude tagliate finemente, che creano nello stomaco un gel che abbassa l'assorbimento degli zuccheri, seguite da proteine, come carne e pesce, e infine dalla verdura cotta. A metà mattina e al pomeriggio, se necessario, si può ricorrere a un estratto fatto dall'80% di verdure», conclude Rossi, che insieme ad Aboca ha sviluppato anche il sito [metodoacpg.it](http://metodoacpg.it), sul quale trovare risorse gratuite sul tema.



## HEALTHY SNACKS

Per la colazione o lo spuntino pomeridiano, meglio optare per una spremuta o un succo di arancia con vitamina C e senza zuccheri aggiunti, come **Bravo** di **RAUCH**, da accompagnare a qualche scaglia di **GRANA PADANO**, ricca di calcio e proteine.

