

Zucchero, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti.

I carboidrati semplici (zuccheri) si differenziano dai carboidrati complessi perchè non hanno bisogno di essere digeriti e sono assorbiti velocemente nel sangue.

Per questo motivo, nei soggetti predisposti, possono causare aumento della glicemia.

Agli zuccheri sono poi attribuite responsabilità nel causare la carie ai denti, ma il pericolo è reale solo nel caso che il cibo resti a lungo nel cavo orale. In altre parole, occorre lavare i denti almeno 2 volte al giorno!.

A volte, mangiare un po' di dolce può compensare una sensazione di stanchezza fisica e mentale oppure soddisfare il senso di fame tra un pasto e l'altro, ma bisogna non esagerare con gli alimenti dolci.

Se volessimo rispettare le indicazioni degli esperti: mangiare con regolarità i cereali e contenere nel 10-12% delle calorie giornaliere gli zuccheri semplici, dopo aver mangiato latte, frutta, poco zucchero o marmellata avremmo esaurito il dolce a disposizione.

Che dire allora dei dolci? Ogni regola ha la sua eccezione.

Godiamoci tranquillamente un dolce ogni tanto, magari della tradizione italiana con meno zucchero e grassi, come torte non farcite, torta di mele, biscotti semplici.

Facciamo invece attenzione alle fonti nascoste di zucchero come bibite e caramelle o fonti di zucchero e grassi come barrette, gelati, snack e merendine.

E, per favore, non nascondiamoci dietro al dolcificante nel caffè per consumare la brioche con la coscienza a posto!

francapasticci.it