

News

Da "L'Huffington Post" on line: 19 Set 2013

La dieta giusta? No ai cibi ricchi di zucchero e ad alto indice glicemico: stimolano la fame anche dopo il pasto



La fame vien mangiando. Soprattutto cibi ricchi di zucchero. Gli alimenti ad alto indice glicemico attivano infatti le stesse aree cerebrali delle droghe come la cocaina e l'eroina. Almeno stando a quanto emerge da uno studio pubblicato dalla rivista **The American Journal of Clinical Nutrition (2013;98:641-647)**. I risultati dello studio dicono che i meccanismi cerebrali che regolano l'appetito e il desiderio di assumere cibo sono molto più attivi nei soggetti obesi rispetto ai magri. E chi consuma pasti ad alto indice glicemico ha molto più l'appetito nelle ore successive.

Per arrivare a questi risultati i ricercatori hanno reclutato 12 persone che volevano essere in forma ma che non riuscivano a dimagrire. Il campione era composto da uomini giovani-adulti (18-35 anni) sovrappeso o obesi, ed era mirata a valutare l'effetto sull'appetito di due pasti con identico contenuto di calorie, ma con diverso Indice glicemico, tale da fornire il 25% del totale di energia richiesta in un giorno hanno chiesto loro di consumare due tipi di pasti, che fornivano le stesse calorie e avevano lo stesso sapore e dolcezza. In altre pasto conteneva carboidrati a rapido assorbimento e aveva quindi un alto indice glicemico, mentre l'altro conteneva dei carboidrati a lento assorbimento, con un basso indice glicemico.

Dopo quattro ore, la glicemia nei soggetti che avevano assunto il pasto ad alto indice glicemico era cresciuta in modo significativamente maggiore rispetto a quella di chi aveva assunto il pasto a basso indice glicemico.

Esaminando le zone cerebrali coinvolte nella stimolazione dell'appetito è emersa una maggiore attività nelle aree proprio in quelle aree che stimolano la dipendenza. In altre parole l'assunzione di cibo ad alto contenuto glicemico porta al desiderio di nuovo cibo.

Sono ad alto indice glicemico il pane bianco, le patate, i dolci, lo zucchero bianco. Sono, invece a basso indice glicemico, le verdure, i legumi, alcuni frutti, i cereali integrali, la carne, le uova, il pesce, la frutta a guscio.