

# la **Crossfit**

## RIVISTA ARTICOLI

### Indice Glicemico

Greg Glassman

Da diversi decenni ormai, la cattiva scienza e la cattiva politica si sono unite per produrre quello che è probabilmente l'errore più costoso nella storia della scienza: la dieta a basso contenuto di grassi. Questa dieta di moda ha causato milioni di morti e sofferenze inutili a causa di malattie cardiache, diabete e, sempre più spesso, una serie di tumori e altre malattie croniche e debilitanti.

Gary Taubes, il rinomato scrittore scientifico, ha scritto due pezzi brillanti e molto apprezzati su questo stesso argomento. Il primo è apparso su Science Magazine nel 1999 e il secondo sul New York Times proprio questa estate (7 luglio 2002).

Una nuova era sta sorgendo nella nutrizione: una in cui il colpevole non è visto come il grasso alimentare ma come il consumo eccessivo di carboidrati, in particolare quelli raffinati o trasformati. Infatti, c'è una crescente consapevolezza che i carboidrati in eccesso giocano un ruolo dominante nelle malattie croniche come l'obesità, le malattie coronariche, molti tipi di cancro e il diabete. Questa comprensione deriva direttamente dalla ricerca medica attuale. Sorprendentemente, la percezione quasi universale che il grasso alimentare sia il principale colpevole dell'obesità non ha alcun fondamento scientifico. (Vedi Taubes, sopra.)

Esiste una famiglia di diete e libri di diete popolari basati sulla riduzione del consumo di carboidrati. La maggior parte di essi è eccellente.

Tra questi libri spiccano Enter the Zone di Barry Sears, Protein Power di Michael e Mary Dan Eades, Dr. Atkins' Diet Revolution di Robert Atkins, The Paleo Diet di Loren Cordain e The Carbohydrate Addict's Diet di Heller. Ognuno di questi offre una cronaca onesta e accurata degli effetti della dieta a basso contenuto di grassi e propone un regime razionale ed efficace per evitare i mali della dieta. Per chi è tecnicamente incline, il meccanismo con cui l'eccesso di carboidrati causa lo stato di malattia è noto come iperinsulinemia. L'iperinsulinemia è l'elevazione cronica e acuta dell'insulina come risultato del consumo abituale di carboidrati in eccesso.

L'elenco dei mali legati all'iperinsulinemia è sconcertante e in crescita. Recentemente, il cancro del colon-retto è stato aggiunto alla lista probabile delle malattie mediate dall'iperinsulinemia. Le prove che collegano il consumo eccessivo di carboidrati all'iperinsulinemia e alle malattie coronariche sono convincenti, se non addirittura schiacciati.

Inoltre, il consumo eccessivo di carboidrati potrebbe presto essere collegato all'Alzheimer, all'invecchiamento, ai tumori e ad altre malattie attraverso un processo noto come glicosilazione. In ogni caso, una ricerca su Google per "iperinsulinemia" rivela centinaia di mali legati a questo disturbo metabolico. La consapevolezza in rapida crescita delle conseguenze dell'elevato zucchero nel sangue è una delle vie più promettenti di avanzamento medico oggi.

Anche se spaventose, le malattie causate dall'iperinsulinemia possono essere facilmente evitate minimizzando il consumo di carboidrati, specificamente quei carboidrati che causano un sostanziale aumento della glicemia e, di conseguenza, dei livelli di insulina.

Esiste una misura univoca dei carboidrati che fornisce esattamente queste informazioni: l'indice glicemico. L'indice glicemico è semplicemente una misura della propensione di un alimento ad aumentare la glicemia. Evita i cibi ad alto indice glicemico e eviterai molti, se non la maggior parte, dei mali associati alla dieta.

David (Rick) Mendosa ha pubblicato uno degli indici glicemici più completi disponibili ovunque, con un elenco di oltre 750 alimenti comuni



# Indice Glicemico

...continua

elementi che assegnano valori basati sul punteggio di 100 del glucosio.

Possiamo migliorare la facilità e l'utilità di un elenco del genere dividendo i cibi comunemente consumati in due gruppi: uno di alimenti ad alto indice glicemico, chiamati 'cibi cattivi', e uno di alimenti a basso indice glicemico, o 'cibi buoni'. Questa è la logica dietro la Lista della Spesa CrossFit, a destra.

Potresti notare che i 'cibi buoni' sono tipicamente carne, verdure, frutta, noci e semi, mentre i cibi cattivi includono molti alimenti artificiali o trasformati. Ci sono alcune eccezioni notevoli, ma la tendenza è certamente istruttiva.

I cibi ad alto indice glicemico, o 'cibi cattivi', sono generalmente alimenti amidacei, dolci o trasformati come pane, pasta, riso, patate, cereali e dessert.

Più di un osservatore ha notato che i cibi a basso indice glicemico hanno una durata di conservazione limitata e si trovano sul perimetro del negozio di alimentari, mentre i cibi ad alto indice glicemico hanno una durata di conservazione più lunga e si trovano tipicamente nei corridoi del negozio.

Sebbene questo approccio sia una semplificazione di gran parte della scienza nutrizionale, ha il potere di offrire quasi tutti i benefici offerti da regimi più dettagliati ed elaborati come quelli di Sears, gli Eades, Cordain, Atkins e gli Heller. Mangia più dei 'cibi buoni' e meno di quelli 'cattivi' e otterrai gran parte di ciò che offrono i piani alimentari più responsabili. Molti dei nostri amici e clienti hanno radicalmente trasformato la loro salute attraverso questo semplice strumento.

'Cibi Buoni' a Basso Indice Glicemico		'Cibi Cattivi' ad Alto Indice Glicemico	
Acqua	Mela	Zucca Ghianda	Cereali
Avena	Uva	Fagioli al Forno	Amido di Mais
Uova	Prugna	Barbabietole	Croissant
Proteine in Polvere	Gamberetti	Fagioli Occhio Nero	Crostini
Burro di Arachidi	Maionese	Zucca Butternut	Ciambella
Tahini	Yogurt Naturale	Carote Cotte	Muffin Inglese
Olive	Affettati	Mais	Granola
Manzo	Prosciutto	Patatine Fritte	Polenta
Formaggio	Latte di Soia	Zucca Hubbard	Fette Biscottate
Salsa	Spirulina	Fagioli di Lima	Muffin
Fagioli Neri	Tempeh	Pastinaca	Tagliatelle
Fagioli Borlotti	Sostituto dell'Uovo	Piselli	Fiocchi d'Avena Istantanei
Tacchino Macinato	Olio	Fagioli Pinto	Pancake
Salsiccia di Soia	Arachidi	Patata	Popcorn
Pollo	Pesce Spada	Fagioli Rifritti	Riso
Salsiccia di Tacchino	Bistecca di Tonno con Salsa di Pomodoro	Patata Dolce	Panini
Salmone	Spinaci	Rapa	Guscio di Taco
Tacchino	Carote	Banana	Tortilla
Tonno in Scatola	Arancia	Mirtilli Rossi	Noodles Udon
Pollo in Scatola	Pera	Datteri	Waffle
Hamburger di Soia	Ananas	Fico	Salsa BBQ
Ricotta	Cavolini di Bruxelles	Guava	Ketchup
Mandorle	Melanzana	Mango	Salsa Cocktail
Noci di Macadamia	Crauti	Papaya	Miele
Avocado	Hot Dog	Prugne Secche	Gelatina
Tofu	Ceci	Uvetta	Zucchero
Pomodoro	Agnello	Succo di Frutta	Sciroppo d'Acero
Lattuga	Maiale	Succo di Verdura	Salsa Teriyaki
Cipolla	Cetriolini Sottaceto	Bagel	Cioccolato
Funghi	Fagioli di Soia	Biscotto	Patatine di Mais
Cetriolo	Asparagi	Pangrattato	Gelato
Mirtilli	Melone	Pane	Patatine
Latte	Fragole	Salsa per Bistecca	Bretzel
Broccoli	Pesca	Bulgur	Crackers Salati
Zucchine		Salsa Dolce	Melassa