

## Il ruolo dei carboidrati per il nostro organismo

Scritto da Monica Mazzoni/Silvana Grippi

Venerdì 22 Novembre 2019 11:36 - Ultimo aggiornamento Venerdì 22 Novembre 2019 12:57

---

Rubrica Salute e Benessere - Abbiamo iniziato una ricerca sull'alimentazione e questa rubrica nasce per divulgare conoscenze e comportamenti.

Ci sembra opportuno dare strumenti utili in quanto è importante parlare anche di alimenti sia per la nostra salute che per lo stile di vita da affrontare giorno dopo giorno in questa società frenetica. Nell'alimentazione umana, i carboidrati hanno un ruolo determinante sia per il nostro organismo che per l'equilibrio mentale. Autoeducarci e sperimentare, secondo una nostra visione, è alla base del vivere con equilibrio verso l'ambiente circostante e quindi conoscere le potenzialità dei prodotti che ingeriamo quotidianamente serve ad acquisire capacità comportamentali. Purtroppo i carboidrati rappresentano il cardine della maggior parte delle diete.

I carboidrati sono facilmente digeribili ma alcuni sono sani ed utili per la salute mentre altri se consumati con eccessiva frequenza ed in grandi quantità, fanno aumentare il rischio di sviluppare diabete e coronaropatie.

I carboidrati contenuti nel pane bianco, nel riso bianco, nella pasta sfoglia, nelle bibite zuccherate, possono fare aumentare di peso ed interferire con il dimagrimento; mentre quelli contenuti nei cereali integrali, legumi, frutta, verdura permettono a chi li consuma di rimanere in buona salute e si dividono in:

- carboidrati semplici come il glucosio, il fruttosio ed il saccarosio, assorbibili in maniera rapida dall'organismo ed in grado di fornire energia pronta all'organismo;
- carboidrati complessi, come ad esempio l'amido, i quali richiedono un lavoro digestivo più impegnativo.

Il nostro organismo usa infatti i carboidrati per sintetizzare il glucosio, cioè la "benzina" che ci dà energia e ci permette di funzionare; può usarlo immediatamente oppure immagazzinarlo nel fegato e nei muscoli in attesa dell'utilizzo.

I carboidrati si trovano principalmente in frutta, verdura, pane, cereali, prodotti a base di cereali, latte e prodotti caseari, alimenti con aggiunta di zuccheri come le bevande gassate e le caramelle che contengono molti zuccheri aggiunti: si tratta di alimenti ricchi di calorie, che però non apportano sostanze nutritive alla dieta (calorie vuote). Quindi i carboidrati sono e rimangono una parte fondamentale di una dieta sana, perché in grado di fornire all'organismo la benzina necessaria per l'attività fisica e per il corretto funzionamento degli organi.

## Il ruolo dei carboidrati per il nostro organismo

Scritto da Monica Mazzoni/Silvana Grippi

Venerdì 22 Novembre 2019 11:36 - Ultimo aggiornamento Venerdì 22 Novembre 2019 12:57

---

I carboidrati più diffusi sono gli zuccheri, le fibre e gli amidi.

I carboidrati sono costituiti da molecole di glucosio, il quale è una semplice combinazione di carbonio, idrogeno ed ossigeno. Gli amidi e le fibre sono catene più o meno lunghe di molecole di glucosio.

L'apparato digerente spezza i carboidrati in molecole di glucosio, le cellule dell'organismo "sono programmate" come fonte di energia universale.

I carboidrati semplici sono gli zuccheri; i carboidrati complessi sono fibre ed amidi. Gli amidi devono essere modificati con la digestione prima che l'organismo riesca ad usarli come fonte di glucosio, mentre le fibre non vengono assorbite. Gli amidi si trovano in alimenti come il pane, la pizza, i cereali ed i legumi; le fibre alimentari si trovano nelle verdure, nella frutta, e negli alimenti a base di cereali integrali.