

BENESSERE NUTRIZIONALE · PREVENIRE LA SINDROME METABOLICA

Tabella delle sostituzioni

Importante: sono indicazioni generali di buon senso, non prescrizioni: per scelte personalizzate rivolgiti al tuo medico o biologo nutrizionista.

INVECE DI	SCEGLI	PERCHÉ
Zucchero bianco, di canna, miele, sciroppo d'acero	Niente zucchero, oppure eritritolo; cannella o cacao amaro per aromatizzare	Dal punto di vista biochimico e metabolico sono tutti zuccheri semplici: il corpo li tratta allo stesso modo.
Bevande zuccherate e tè confezionati	Acqua, tè verde, tisane senza zucchero	Sono tra i maggiori responsabili dell'aumento di peso e del rischio di diabete di tipo 2; gli zuccheri sono spesso nascosti.
Succhi di frutta industriali e succhi 100% frutta	Un frutto intero	Il frutto intero ha più fibre e micronutrienti, pressoché assenti nelle bevande di frutta confezionate.
Dolciumi e dessert industriali	Quadratino di cioccolato fondente 85%, ricotta con cacao amaro, gelato fatto in casa dolcificato con eritritolo	Gli zuccheri semplici vanno consumati solo occasionalmente; queste alternative contengono pochissimi zuccheri aggiunti.
Creme spalmabili di nocciole zuccherate	Crema 100% nocciole, mandorle o arachidi	Le creme 100% apportano solo frutta secca: grassi buoni e micronutrienti, senza zuccheri aggiunti.
Pane bianco comune	Pane integrale o pane di segale	I cereali integrali rallentano l'assorbimento degli zuccheri; il pane comune è anche una fonte nascosta di sale.
Pasta e riso raffinati	Pasta integrale; riso venere, basmati o integrale; farro, orzo, quinoa, miglio decorticato	Il riso bianco ha un alto indice glicemico; gli integrali stabilizzano la glicemia (l'integrale è però sconsigliato con infiammazioni gastrointestinali).
Cereali da colazione zuccherati	Cereali integrali senza zuccheri aggiunti, porridge di avena	Molti cereali da colazione nascondono zuccheri aggiunti: controlla sempre l'etichetta.
Carne rossa più volte a settimana	Pesce 2-3 volte a settimana e legumi 2-3 volte a settimana; carne rossa max 1 volta	Il pesce è ricco di omega-3; il modello mediterraneo riduce carni rosse a favore di pesce e legumi.
Salumi e affettati	Tacchino arrosto, uova, tonno al naturale, legumi	I salumi sono tra le principali fonti nascoste di sale, che contribuisce all'ipertensione arteriosa.
Tonno sott'olio	Tonno al naturale, sciacquato, con olio EVO aggiunto a crudo	Si elimina l'eccesso di sale e si sceglie la qualità del grasso: olio extravergine di oliva a crudo.
Sale aggiunto alle pietanze	Spezie, erbe aromatiche, succo di limone	In Italia si consumano 9-10 g di sale al giorno contro i 5 g massimi raccomandati: i piatti sono già salati.
Formaggi stagionati in abbondanza	Ricotta vaccina; Parmigiano Reggiano in piccole spolverate	I formaggi stagionati sono una fonte importante di sale: usali come condimento, non come piatto.

Salse pronte e dadi da brodo	Olio EVO a crudo, aceto di mele, senape, limone, erbe aromatiche	Salse e dadi sono cibi trasformati ricchi di sale nascosto.
Snack confezionati salati o dolci	Frutta secca (noci, mandorle), frutto fresco a basso IG, verdure a bastoncino con hummus	La frutta secca apporta grassi buoni e micronutrienti; gli snack industriali sono ad alta densità calorica con grassi saturi o zuccheri.
Frutta sciroppata o essiccata	Frutta fresca di stagione a basso indice glicemico	Frutta sciroppata ed essiccata concentrano molti più zuccheri (attenzione: la frutta essiccata non è la frutta secca a guscio).
Cachi, fichi, uva, banane, clementini in abbondanza	Lamponi, mirtilli, fragole, mela, pera, pesca non matura, nespola, albicocca, prugna, kiwi	A parità di porzione, questi frutti hanno meno zuccheri; frutti di bosco e fragole hanno mostrato effetti positivi su sensibilità insulinica e infiammazione.
Verdure e legumi in scatola usati così come sono	Gli stessi, ma sciacquati più volte sotto acqua corrente	Il risciacquo elimina buona parte del sale aggiunto in conserva.

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.