

Il “Notizi AREA “ lettoxvoi “SALUTE”

Glicemia e Dimagrimento

La glicemia rappresenta la quantità di glucosio presente nel sangue (mg/dl)

Valori di Glicemia

I valori glicemici a digiuno si attestano normalmente intorno a 60-75 mg/dl, mentre nella fase postprandiale salgono a 130-150 mg/dl.

Valori glicemia a digiuno	(mg/dl)	(mmol/L)
NORMALE	70-99	3.9 - 5.5
Alterata (IFG)	100-125	≥ 5.5 - < 7.0
Diabete	> 126	≥ 7.0

*IFG = alternata glicemia a digiuno

*IGT = alternata tolleranza al glucosio

Glicemia dopo 120' dal carico orale di glucosio (OGTT)	(mg/dl)	(mmol/L)
NORMALE	< 140	< 7.8
Alterata (IGT)	≥ 140 < 200	≥ 7.8 < 11.1
Diabete	≥ 200	≥ 11.1



Regolazione della Glicemia

L'organismo umano possiede un sistema di regolazione intrinseco che consente di mantenere relativamente costante la **glicemia** durante l'arco della giornata. La presenza di glucosio nel sangue è essenziale per la vita, esso è infatti un nutriente essenziale per tutte le cellule dell'organismo. In soggetti sani che seguono una dieta mista la glicemia si mantiene, durante la giornata, generalmente tra i 60 e i 130 mg/dl, con un valore medio di riferimento di 90 mg/100 ml (5 mM). **Mantenere costante la glicemia è importante** per assicurare il normale apporto energetico al cervello. A differenza di altri organi e dei muscoli il cervello non è in grado di immagazzinare riserve di glucosio dalla cui disponibilità dipende direttamente, cioè il cervello e il sistema nervoso utilizzano solo il glucosio come energia, come benzina per funzionare. Se si escludono le condizioni di digiuno prolungato, (vedi: chetoni) il glucosio

ematico è l'unico substrato energetico utilizzabile dal cervello. Inoltre sia valori troppo bassi di glicemia (ipoglicemia) che valori troppo alti (iperglicemia) sono potenzialmente pericolosi per l'organismo e, se protratti per lunghi periodi possono portare a conseguenze molto gravi (coma, e diabete). **Il sistema di regolazione della glicemia è mediato principalmente dall'azione di due ormoni: l'insulina ed il glucagone.** L'insulina è un ormone ipoglicemizzante perché promuove l'abbassamento della glicemia, mentre il glucagone ha effetti contrari (iperglicemizzante). Dopo un pasto abbondante la glicemia tende a salire a causa delle grandi quantità di glucosio che l'intestino riversa in circolo. Un innalzamento dei livelli glicemici stimola la secrezione di insulina, che con la sua azione riporta la glicemia a livelli normali (l'insulina facilita il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule, favorisce l'accumulo di glucosio sotto forma di glicogeno ed aumenta l'utilizzo di glucosio da parte delle cellule). Dopo qualche ora di digiuno la glicemia tende ad abbassarsi a causa del passaggio del glucosio dal circolo ai tessuti. Un abbassamento dei livelli glicemici stimola la secrezione di glucagone, un ormone che riporta la glicemia a valori normali (stimola la produzione di glucosio a partire dal glicogeno e favorisce l'utilizzo cellulare di grassi e aminoacidi, risparmiando glucosio).

Il Meccanismo "Perverso" dell'Insulina

La quantità di insulina riversata in circolo è direttamente proporzionale al valore della glicemia, più questa aumenta e maggiore quantità di insulina viene secreta. La glicemia si alza moltissimo quando un pasto è composto principalmente da grossi quantitativi di carboidrati, specie se semplici (ad elevato indice glicemico), mentre aumenta più gradatamente se i glucidi sono



complessi ed associati a proteine, grassi e fibre (vedi: indice e carico glicemico). In generale l'incremento glicemico è massimo per i carboidrati, medio basso per le proteine e minimo per i grassi. Quando grandi quantitativi di insulina vengono riversati in circolo la glicemia si abbassa rapidamente e scende sotto i livelli normali. Il repentino calo della glicemia, noto come ipoglicemia reattiva post-prandiale, viene captato dall'organismo che aumenta la secrezione di glucagone. Questo ormone interviene rapidamente stimolando il senso della fame per riportare nella norma i livelli glicemici.

Si viene così a creare un circolo vizioso e la maggior parte del glucosio introdotto nelle cellule finisce per essere trasformato in grasso. Inoltre l'aumentata richiesta di insulina porta a lungo andare ad un progressivo declino funzionale delle cellule β del pancreas (deputate alla produzione di insulina) con aumento della glicemia a digiuno (IFG). L'alterata glicemia a digiuno pone a sua volta le basi per la comparsa del diabete di tipo II.

Controllo Glicemico e Dimagrimento

Oggi, la maggior parte delle diete che provengono dagli Stati Uniti e che stanno riscuotendo grosso successo anche in Europa (dieta a zona, iperproteica, metabolica ecc.), sono calibrate in modo da mantenere costanti i livelli glicemici.

Il controllo glicemico è molto importante poiché:

- previene la comparsa del diabete di tipo II e delle sue complicanze;
- favorisce il controllo del peso corporeo;
- riduce la produzione endogena di colesterolo che rappresenta circa l'80% del colesterolo totale;
- migliora la capacità di attenzione e concentrazione;

Un pasto ricco di grassi e proteine è inoltre in grado di stimolare il rilascio di una sostanza chiamata colecistochinina (CKK) che favorisce il senso di sazietà.

6 Regole d'Oro per Controllare Glicemia e Peso Corporeo

- Limitare la quantità di carboidrati, soprattutto - ma non esclusivamente - quelli semplici (zucchero, dolci, cereali e derivati da farine raffinate).
- Limitare il consumo di snack, prodotti dolciari e bevande zuccherate
- Non eccedere con il consumo di carboidrati a medio indice e ad alto carico glicemico (pasta, pane, patate, cereali ecc.).
- Preferire alimenti integrali ricchi di fibre, come la frutta, la verdura ed i cereali integrali.
- non fare pasti troppo abbondanti, ma suddividere l'apporto calorico in almeno quattro/cinque pasti giornalieri; ricordiamo infatti che per tenere sotto controllo la glicemia è molto importante non solo la qualità ma anche la quantità dei nutrienti assunti con la dieta (com'è logico pensare un cucchiaino di zucchero, pur avendo un indice glicemico alto, causa un incremento glicemico inferiore rispetto a 100 g di pasta integrale)
- leggere sempre le etichette ed i valori nutrizionali, moderare l'utilizzo di cibi che contengono sciroppo di glucosio e/o sciroppo di fruttosio e/o amido di mais.

Tratto da <http://www.my-personaltrainer.it/glicemia.htm>