



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.102

Pagina 1/1

Mandorle elisir salva-glicemia

La stabilizzano quando si mangiano pasti ricchi di carboidrati
mariagrazia, martedì 05 maggio 2009 - 09:47:40

Accoppiate alle verdure e alle insalate. Grattugiate al posto del pangrattato. Mescolate a cereali e yogurt. Mangiate con una mela a merenda. E, soprattutto, consumate quando si fanno pasti ricchi di carboidrati. Mandorle, mandorle, suggeriscono recenti studi: mai farne senza. Ma ecco il perché. Alcuni studi hanno dimostrato che dopo aver mangiato delle mandorle, nel sangue di un gruppo di volontari risultavano ridotti i parametri che indicano i danni da radicali liberi, questo probabilmente grazie all'elevata dose di antiossidanti presenti nella pelle di questa frutta secca. E ci si spiegherebbe anche perché le mandorle diminuiscono il rischio di problemi coronarici.

Ma c'è di più. Si è visto che aiutano a stabilizzare la glicemia. Studi canadesi sottolineano che le mandorle frenano l'appetito e contrastano la formazione dei cosiddetti «Age», molecole «prodotti finali della glicazione», complici di molti processi degenerativi dell'invecchiamento. E sarebbero preziose per diminuire la risposta all'insulina in seguito a pasti ricchi di carboidrati.

A questo proposito i ricercatori dell'Università di Toronto, guidati da D. J. Jenkins, hanno valutato gli effetti di cinque pasti sui livelli di glucosio, di insulina e degli antiossidanti presenti nel sangue. Le persone dovevano consumare due pasti di controllo, che includevano il pane, e tre pasti campione con rispettivamente mandorle (60 g) e pane, riso parboiled e purè di patate. Tutti i pasti avevano pari quantità di carboidrati, grassi e proteine.

Ebbene: l'indice glicemico successivo ai pasti a base di riso e di mandorle è risultato molto inferiore rispetto a quello a base di patate: 38 e 55 contro 94. Anche se non è sempre possibile consumare una manciata di mandorle a ogni pasto ricco di carboidrati, consigliano quindi i ricercatori, è però bene aggiungere qualche mandorla ai pasti ogni volta che si può.

[Fonte](#)