

Raffreddare gli amidi cotti non abbassa in modo rilevante la curva glicemica. Meglio una dieta equilibrata

Laura Rossi, dirigente di ricerca del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "La Cucina Italiana", dichiara che non esistono trucchi per abbassare l'indice glicemico né è utile ingerire aceto prima dei pasti ma l'unica strada è scegliere cibi ricchi di amidi resistenti, come cereali integrali, verdure, fonti proteiche vegetali e prive di zuccheri aggiunti.

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

LA CUCINA ITALIANA

Il (vecchio) trucco per abbassare l'indice glicemico

Raffreddare gli amidi serve per ridurre l'assorbimento di zuccheri? Su Internet sta tornando a essere una moda. **Laura Rossi, ricercatrice CREA**, fa chiarezza

C'è un'altissima probabilità che la nuova moda per provare a perdere peso sarà mettere **pane e pasta in freezer prima di mangiarli per abbassarne l'indice glicemico**. Tutto per via di un post su Instagram di [@GlucoseGoddess](#), all'anagrafe Jessie Inchauspé – biochimica, matematica, divulgatrice scientifica e scrittrice francese da milioni di copie oltre che di follower. La stessa diventata celebre anche per un altro “trucco” diventato ormai per molti un'abitudine, e cioè **bere aceto prima dei pasti**, sempre per abbassarne il carico glicemico. Ne abbiamo parlato con **l'esperta Laura Rossi, ricercatrice del CREA** e docente di [Scienze dell'Alimentazione all'Università Roma Tre](#).

Indici glicemici e amidi raffreddati

Tornando al [post del momento](#): Jessie Inchauspé si è focalizzata sulla temperatura di pane e pasta, fonti di carboidrati semplici, quelli che fanno normalmente schizzare la glicemia provocando accumuli di grasso. Ha scritto: **«Se si raffredda un amido appena fatto (pane, pasta, riso, patate), alcune delle molecole di glucosio che contiene si trasformano in amido resistente, che agisce come una fibra: non si trasforma in glucosio quando viene digerito**. Per questo provoca un picco più basso», ha scritto la biochimica, postando anche l'immagine di uno studio scientifico che lo prova (datato 2008), oltre all'illustrazione che mostra le variazioni della curva glicemica, più basse per gli amidi raffreddati appunto.

A cosa serve davvero raffreddare gli amidi

«È un dato noto: **in tutti i prodotti amidacei, se sottoposti a cicli di riscaldamento e poi raffreddamento, una parte di contenuto si trasforma di amido resistente**», dice l'esperta **Laura Rossi**. Questo però non vuol dire che mettere pane appena fatto o pasta cotta in frigo prima di mangiarli per abbassare l'indice glicemico sia una soluzione. Le ragioni - come spiega la professoressa **Rossi** - sono due. La prima: **«Il quantitativo di amido resistente che si forma è molto variabile: dipende da quanto si scalda e si raffredda»**. La seconda: **«È vero che la curva glicemica si abbassa, ma non in modo così sensibile. Non è un impatto così rilevante nemmeno - di conseguenza - a livello calorico. Non esiste un modo per aumentare l'amido resistente nei cibi»**.

Quali sono i cibi che contengono amido resistente

Una soluzione però c'è, ed è sempre la stessa: un'alimentazione naturalmente ricca di amido resistente, composta da **cereali integrali, verdure, fonti proteiche vegetali e priva di zuccheri aggiunti**. «Tutti gli zuccheri sono ad alto indice glicemico: **lo zucchero di canna non è diverso da quello bianco, così come glucosio e saccarosio non hanno differenza**. Inoltre il fruttosio e l'eritritolo hanno un indice più basso, ma non sono più sani. Il fruttosio alla lunga può accumularsi nel fegato, e con l'eritritolo si commette spesso l'errore di abusarne proprio nella convinzione che “faccia meno male”. E poi l'indice glicemico non è l'unico problema degli zuccheri: **portano calorie vuote**», ricorda la professoressa Rossi.

Quanto conta l'indice glicemico

Il punto però è (anche) un'altro: un'alimentazione sana non dipende esclusivamente dall'indice glicemico degli alimenti. **«Ogni alimento ha un suo indice glicemico, che però inevitabilmente cambia quando viene cucinato**. Per esempio la pasta in bianco ha un alto indice glicemico, che però si abbassa se si mangia con le verdure. E questo piatto di pasta con le verdure è più o meno salutare anche a seconda del quantitativo di olio che si usa per prepararlo. **È sempre l'insieme che fa la differenza**».

Aceto e perdita di peso: qual è la relazione

In questo insieme, per inciso, non funziona nemmeno l'aceto bevuto prima dei pasti o assunto a mo' di integratore. «Non serve a nulla - conclude la professoressa **Rossi** - **se non a mettere acidi nello stomaco**. E come l'aceto non funziona nessun altro rimedio, che sia l'ananas o il limone sono per citare i più gettonati su Internet».