Assolatte: abbassare l'indice glicemico senza rinunciare ai dolci si può

latte-assolatte-49a506ad

Siamo in **overdose di zuccheri**, e a fine anno, tra cenoni e party, lo saremo ancora di più. E questo potrebbe rappresenta un problema, come ripetono i nutrizionisti, perché la nostra alimentazione finisce per avere un **indice glicemico troppo alto**: una condizione che predispone a malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e alcuni tumori, oltre a favorire l'aumento di peso, la comparsa delle rughe e dell'acne, sottolinea **Assolatte**.

Che fare, allora, per correre ai ripari e controllare l'indice glicemico dell'alimentazione di ogni giorno? Sfruttare il "tocco magico" di **latte, yogurt, formaggi e burro** nel controllo della glicemia. Un tema a cui è dedicato l'ultimo numero de *L'Attendibile* "**LATTICINI: AMICI DELL'ALIMENTAZIONE A BASSO INDICE GLICEMICO**", la newsletter nutrizionale di Assolatte.

Latte, formaggi, yogurt e burro sono **"portatori sani" di zuccheri**, perché sono caratterizzati da un basso indice glicemico. Merito della loro "ricetta" perfetta: le proteine e i particolari grassi presenti naturalmente in questi alimenti, insieme all'alto tenore in calcio e alla vitamina D, hanno la capacità di modulare l'assorbimento degli zuccheri e quindi di evitare i pericolosi picchi della glicemia.

Ecco perché consumare ogni giorno le 3 porzioni consigliate tra latte e yogurt e portare in tavola ogni settimana le 3 porzioni raccomandate di formaggi è la prima, semplice ed efficace mossa per **tenere sotto controllo la glicemia e abbassare il carico glicemico** della propria alimentazione.

Un caso esemplare è il latte, che è già di per sé un alimento a basso indice glicemico (compreso tra 35 e 40) e che, soprattutto nelle versioni **intero e parzialmente scremato**, aiuta anche a **modulare il metabolismo degli zuccheri assunti con un pasto**, come quelli contenuti nei cereali o nella frutta.

Anche lo **yogurt bianco intero** e lo **yogurt greco** sono efficaci nel controllare l'indice glicemico di un pasto e si rivelano particolarmente utili **fuoripasto**, quando aiutano a ridurre l'impatto sulla glicemia di

spuntini ad alto contenuto di zucchero, come frutta, merendine, snack dolci o frullati.

Una **spolverata di formaggio** sulla pasta o su una zuppa di cereali, un cucchiaio di ricotta o di formaggio spalmabile sulle patate, un velo di burro sul pane riducono (con gusto) l'impatto glicemico di questi piatti. Così come fanno il latte con i cereali per la colazione e un frappè di frutta e latte.