

Data: 23.06.2024 Pag.: 58  
 Size: 137 cm2 AVE: € 30825.00  
 Tiratura: 332423  
 Diffusione: 258991  
 Lettori: 1948000



## Smart Tips

di **Eliana Liotta**

# FA BENE MANGIARE PRIMA LE VERDURE?

**I**niziare pranzo o cena con le verdure è un consiglio popolare su internet per non mettere su chili. Il sequenziamento dei nutrienti, così viene definito, prevede che si mangino prima gli ortaggi, poi le proteine e i grassi, infine i carboidrati. Secondo i sostenitori del metodo, così si evitano i picchi di zuccheri nel sangue e di conseguenza si frena l'appetito. Ma è vero? In parte.

● **PER I DIABETICI** Una nuova revisione di 11 studi, apparsa sul *Journal of the American Nutrition Association*, conclude che l'ordine alimentare con pane e pasta in ultimo ha un impatto significativo sui livelli di glucosio e di insulina postprandiali: non ci sono dubbi che sia consigliabile a chi soffre di diabete di tipo 2.

● **PER L'IPERGLICEMIA** In un'indagine del 2019 su 15 persone, pubblicata su *Diabetes, obesity & metabolism*, si era voluto verificare l'influenza di questi menù anche nelle persone con prediabete, una condizione di iperglicemia che è in crescita. I ricercatori hanno chiesto ai partecipanti di consumare un pasto a base di insalata, pollo grigliato (senza pelle) e pane in tre successioni diverse. Ebbene, i livelli di zucchero nel sangue dei volontari, quando consumavano lattuga e carne per primi, erano inferiori di circa il 46% rispetto all'incipit con la michetta.

● **IL BUON SENSO** Il sequenziamento dei nutrienti servirebbe a tutti? Si tratta di una strategia sensata, utile per non dimenticarsi la quota green e riempirsi un po', ma non necessaria per chi è in buona salute: un corpo che funziona bene riporterà i livelli glicemici alla normalità entro poche ore dal pasto. In altre parole, si può continuare all'italiana, con primo e secondo.

● **L'ORMONE** Si dovrebbe evitare di impartire regole dietetiche che possono rendere le persone ansiose. Posticipare i carboidrati incrementa la produzione dell'ormone della sazietà (glucagon-like peptide 1 o Glp-1), ma alcuni esperti non ritengono che quei piccoli aumenti facciano una grande differenza nell'appetito. Dedicare alle verdure quasi la metà del pasto è più importante che concentrarsi troppo sull'ordine del cibo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La revisione scientifica è di Lucilla Titta,  
 coordinatrice del programma Smartfood  
 allo Ieo-Istituto europeo di oncologia