

Alimentazione vegan e perdita di peso | 07/07/2011

L'alimentazione vegan ha indice glicemico piu' basso, fattore determinante per la perdita di peso.

Che cos'è l'indice glicemico? Per indice glicemico si intende la velocità con cui i carboidrati presenti in un determinato alimento innalzano la glicemia, ovvero il tasso di glucosio nel sangue.

Uno studio promosso dall'Istituto Nazionale per la Salute statunitense, condotto da alcuni ricercatori del PCRM (Comitato dei Medici per una Medicina Responsabile) e pubblicato sulla rivista scientifica "Journal of Nutrition" del giugno 2011 mette in luce come la diminuzione dell'apporto di cibi ad elevato IG (indice glicemico) sia in grado di influire positivamente sulla perdita di peso.

Lo studio ha arruolato 99 persone, tutte affette da diabete di tipo 2, suddivise in 2 gruppi, uno che seguiva una dieta vegana e l'altro che seguiva la dieta prevista dall' ADA, l'Associazione Americana per il Diabete. Al termine dello studio, la dieta vegana si è dimostrata molto più efficace nel controllo dei valori di glicemia e colesterolemia, quando confrontata con la dieta dell'ADA.

Dopo aggiustamento delle principali variabili che potevano influenzare questi risultati (quantità di fibre, grassi e calorie della dieta), il fattore principalmente correlato alla perdita di peso è risultato essere l'IG. Il decremento ponderale, a sua volta, è risultato correlato con la riduzione dei livelli di emoglobina glicata (A1C), che rappresenta un indice per valutare il compenso glicemico nel medio termine.

Occorre tener presente anche che esistono carboidrati "buoni" e carboidrati "cattivi": quelli "buoni" sono quelli che contengono un elevato tasso di fitonutrienti e un basso IG. I cereali integrali, la frutta, la verdura e i legumi, che contengono carboidrati "buoni", rappresentano anche i cibi fondamentali della dieta vegana.

L'adozione di un'alimentazione a base di cibi con basso IG, ovvero l'eliminazione di zucchero, la sostituzione dei cereali raffinati con quelli integrali, un buon apporto di legumi, verdura e frutta è il primo passo fondamentale per tenere sotto controllo i livelli di insulina e glicemia e per alimentarsi in modo più sano e naturale.

La dieta vegana, che si basa essenzialmente su cibi a basso IG, rappresenta pertanto un valido modello di corretta e sana alimentazione, in grado di ridurre il rischio delle gravi patologie croniche correlate allo stile di vita.

Fonte:

Turner-McGrievy GM, Jenkins DJ, Barnard ND, Cohen J, Gloede L, Green AA. [Decreases in dietary glycemic index are related to weight loss among individuals following therapeutic diets for type 2 diabetes.](#) J Nutr. In press.