



Benessere intestino - Dieta amido resistente

La dieta

I **benefici derivanti dal consumo di amido resistente** sono numerosi.

Ecco i principali:

Migliora la flora intestinale: l'amido resistente è un ottimo **prebiotico**;

Si **riduce l'infiammazione e la permeabilità intestinale** che possono rallentare il metabolismo: mangiare amido resistente determina la produzione di acido butirrico, che rinforza le cellule del colon;

Si **abbassa l'impatto glicemico del pasto**: il glucosio presente nei carboidrati non fa innalzare di colpo la glicemia, diminuendo la possibilità che lo zucchero in eccesso venga trasformato in grasso;

Aumenta la sensibilità all'insulina, con effetto preventivo nei confronti di disturbi metabolici e diabete;

Cresce il senso di sazietà.

Alimenti con amido resistente
Cereali come riso e orzo, patate, semi
Legumi come fagioli <u>se raffreddati subito dopo la cottura e poi assunti freddi oppure riscaldati, ma non oltre i 60°C</u>
Platano e banane verdi <u>acerbi oppure essiccati</u>
Amido di tapioca, patata, mais, farina di platano, integratori alimentari a base di amido resistente adeguatamente combinati <u>da sciogliere in acqua, zuppe, frullati o yogurt, tenendo presente che anche in questo caso è opportuno non riscaldarle al di sopra dei 60°C</u>
Fiocchi d'avena e fiocchi di cereali per la prima colazione



COUNSELLING

È sempre importante, comunque, seguire le precise indicazioni del nutrizionista qualora vi sia la possibilità di cominciare una dieta a base di amido resistente.

Stile di vita

Introdurre nella dieta cibi che contengono amido resistente o “trattare” gli alimenti per aumentarne la presenza è sicuramente utile per l’intestino, ma è bene **procedere per gradi**, perché l’amido resistente richiede un certo adattamento, esattamente come avviene per le fibre.

La concentrazione dell’amido resistente presente negli alimenti si può aumentare. Infatti, l’amido resistente si forma anche quando gli alimenti che lo contengono vengono cotti e poi lasciati raffreddare. Questo processo, che viene definito chimicamente come retrogradazione, fa sì che una parte dell’amido digeribile, diventi amido resistente. È consigliato quindi riporre gli alimenti appena cotti, e quindi ancora caldi, direttamente in frigorifero a raffreddare, in modo tale da determinare la formazione di un maggior quantitativo di amido resistente.

Devono fare una maggiore attenzione le persone che soffrono della sindrome dell’intestino irritabile nella forma con alvo diarroico.