

Prima Colazione Equilibrata : Star bene ogni giorno e in peso forma

Prima Colazione a base di carboidrati:

Carboidrati semplici al mattino (cereali con zucchero raffinato, pane bianco, pane tostato, ecc.) causano un aumento immediato dei livelli di zuccheri nel sangue, con conseguente aumento di produzione di insulina. L'insulina elimina gli zuccheri in eccesso dal sangue trasformandoli in grassi. Ne risulta una diminuzione di zuccheri nel sangue e desiderio di altri carboidrati. Questo circolo si ripete per 2-3 volte nell'arco della giornata. Questo circolo vizioso rappresenta una delle cause principali dell'insorgere del diabete, ipertensione e sovrappeso.

Saltare la Prima Colazione:

Eliminando la colazione al mattino, gli zuccheri nel sangue si abbassano sotto il normale livello, si avverte fame e calo di energia. Si ricercano quindi carboidrati semplici per aumentare velocemente il livello di zuccheri, placare la fame e riacquistare energia. L'assunzione di carboidrati semplici provoca un immediato aumento del livello di zuccheri nel sangue ed un sostanziale aumento di produzione di insulina. L'insulina elimina gli zuccheri in eccesso dal sangue trasformandoli in grassi. Questo circolo si ripete per 2-3 volte nell'arco della giornata. Questo circolo vizioso rappresenta una delle cause principali dell'insorgere del diabete, ipertensione e sovrappeso.

Prima colazione con apporto bilanciato di proteine:

Questo tipo di colazione fornisce al nostro organismo tutti i nutrienti essenziali ed energia senza aumentare il livello di zuccheri e di insulina nel sangue. Contribuisce ad evitare la dipendenza da carboidrati durante il giorno. In questo modo, si riesce a tenere sotto controllo l'appetito, il desiderio di assunzione di carboidrati (snack, cioccolata, biscotti, bibite, ecc.) diminuisce e l'organismo utilizza i grassi di deposito per procurarsi energia.

Meccanismo di trasformazione dei carboidrati

