



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

I carboidrati

Informazioni complementari



Informazioni complementari – i monosaccaridi

I monosaccaridi

- Sono i carboidrati più semplici.
- Non devono essere scissi dagli enzimi digestivi. Perciò possono essere assorbiti direttamente dalla mucosa intestinale e passati nel sangue.
- Il glucosio è la fonte d'energia principale per le cellule dell'organismo.
- Il fruttosio e il galattosio vengono metabolizzati nel fegato.

Informazioni complementari – i **monosaccaridi**

I monosaccaridi

- Glucosio (sinonimo: destrine, zucchero d'uva)
- Fruttosio (sinonimo: levulosio)
- Galattosio

Informazioni complementari – i disaccaridi

I disaccaridi

- Sono composti di due monosaccaridi identici o differenti.
- I disaccaridi vengono scissi in monosaccaridi dagli enzimi del sistema digestivo, per poter essere assorbiti dalla mucosa intestinale e poter passare nel sangue.

Informazioni complementari – i disaccaridi

Esempi di disaccaridi

- Saccarosio > Sinonimo: zucchero da cucina
> Elementi costitutivi: glucosio + fruttosio
- Lattosio > Sinonimo: zucchero del latte
> Elementi costitutivi: glucosio + galattosio
- Maltosio > Sinonimo: zucchero di malto
> Elementi costitutivi: glucosio + glucosio

Informazioni complementari – **gli oligosaccaridi**

Gli oligosaccaridi

- Sono carboidrati contenenti da 3 a 9 monosaccaridi.
- Gli oligosaccaridi vengono scissi in monosaccaridi dagli enzimi del sistema digestivo, per poter essere assorbiti dalla mucosa intestinale e poter passare nel sangue.

Informazioni complementari – **gli oligosaccaridi**

Esempi di oligosaccaridi

- Maltodestrina > Elemento costitutivo: glucosio
> Digeribile
- Raffinosio > Elementi costitutivi: galattosio, glucosio, fruttosio
> Non digeribile (gli enzimi corrispondenti mancano nel organismo umano)
- Fruttoligo > Elemento costitutivo : fruttosio
- saccaridi > Non digeribili (gli enzimi corrispondenti mancano nel organismo umano)

Informazioni complementari – i polisaccaridi

I polisaccaridi

- Sono composti di 10 monosaccaridi o di più.
- I polisaccaridi digeribili vengono scissi in monosaccaridi dagli enzimi del sistema digestivo, per poter essere assorbiti dalla mucosa intestinale e poter passare nel sangue
- I polisaccaridi non digeribili (le fibre alimentari) pervengono nel grande intestino dove vengono eliminati o degradati dai batteri intestinali.

Informazioni complementari – i polisaccaridi

Esempi di polisaccaridi

- Amido > Elemento costitutivo: glucosio
> Digeribile
- Glicogeno > Elemento costitutivo: glucosio
> Digeribile
- Inuline > Elemento costitutivo: fruttosio
> Non digeribile

Informazioni complementari – **indice e carico glicemico**

L'indice glicemico (IG)

- Valuta carboidrati e alimenti in quanto aumentano la glicemia.
- Confronta porzioni che contengono ognuno 50 g di carboidrati digeribili
- Dipende da fattori differenti: la variabilità individuale, la composizione (proteine, grassi, fibre) e il modo della preparazione dell'alimento/cibo (crudo, cotto, intero, macinato, ...).
- IG alto: p.es. pane bianco, corn-flakes, glucosio
- IG medio: p.es. pane integrale, zucca cotta, saccarosio
- IG basso: p.es. latte, leguminose

Informazioni complementari – **indice e carico glicemico**

Carico glicemico (CG)

Il carico glicemico viene dedotto dall'indice glicemico considerando la grandezza della porzione.

$$\text{CG} = \frac{\text{IG} \times \text{quantità di carboidrati per 100 g di alimento}}{100}$$

Informazioni complementari – **indice e carico glicemico**

Indice e carico glicemico conclusione

- Non è possibile di fare chiare affermazioni sull'influenza d'un alimento sulla glicemia basandosi solamente sul suo IG o CG, siccome ci sono vari fattori influenzanti (p.es. modo di preparazione, combinazione con altri alimenti e/o bibite consumate durante il pasto).
- L'effetto del IG sul peso o sulla salute a lungo termine non può essere valutato.



sgе-ssn.ch

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sgе-ssn.ch



Materiale informativo

www.sgе-ssn.ch



Shop online

+41 31 385 00 00 | www.sgе-ssn.ch/shop



tabula | Rivista sull'alimentazione

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sgе-ssn.ch

Ben informati, ben nutriti.