

Cinque mosse per tenere sotto controllo la glicemia e migliorare l'attività del microbiota

La dieta è uno degli elementi più importanti che influiscono sulla glicemia e sull'attività del microbiota. Accanto alle scelte alimentari, sane regole di vita si sono dimostrate utili sulla regolazione dei livelli di glucosio nel sangue e sulla composizione della flora batterica intestinale. Quali sono quindi le mosse da compiere per tenere sotto controllo la glicemia e migliorare l'attività del microbiota?

1. Mangiare di meno e variare l'alimentazione.

Un picco glicemico potrebbe essere causato dall'entità della porzione e non dall'alimento in quanto tale, pertanto è bene seguire il principio della moderazione e del mangiare variato per tutti gli alimenti. Aumentare la durata del pasto, inoltre, può ridurre l'aumento glicemico.

2. Fare attività fisica.

Alcuni studi fanno ipotizzare che anche l'esercizio fisico possa avere un'azione favorevole sulla composizione della flora batterica intestinale e un'influenza positiva sulle risposte glicemiche.

3. Aumentare il consumo di fibre.

Chi consuma più fibre, contenute soprattutto negli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, cereali, legumi...), tende ad avere una maggiore diversificazione del microbiota rispetto a chi ne consuma poche. Questa differenza può essere parzialmente recuperata aumentando nella dieta l'apporto di fibre, sostanze che si sono dimostrate utili anche nel controllo della glicemia.

4. Aggiungere la giusta quantità di grassi all'interno di un pasto o di un alimento.

Unire alimenti contenenti grassi (avocado, semi oleosi o frutta secca a guscio come noci o nocciole, una noce di burro...) a cibi a base di carboidrati può ridurre la risposta glicemica post prandiale.

5. Dormire bene e allontanare lo stress.

Una buona qualità e durata del sonno, in particolare nelle notturne, ha effetti positivi sul microbiota e sulle risposte glicemiche post prandiali. Al contrario del super lavoro a cui spesso siamo sottoposti: studi scientifici hanno dimostrato un'associazione tra stress e livelli glicemici elevati. Respirazione profonda, esercizi di rilassamento e meditazione si sono rivelate discipline efficaci per ridurre i valori della glicemia.