

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Per chi vuole (o deve) rimettersi in forma, le patate rappresentano un vero e proprio spauracchio e vengono puntualmente eliminate dalla dieta. Privarsene è davvero necessario? In realtà, con i giusti accorgimenti, no. All'interno della loro categoria, quella dei carboidrati complessi, sono infatti tra le «migliori» dal punto di vista calorico. Una porzione da circa 100 grammi di patate bollite contiene 85 calorie, la stessa quantità di pane 270-

Il segreto per rendere le patate alleate della dieta

300 e di pasta bollita con solo un cucchiaino d'olio extra vergine di oliva più o meno 230. Tuttavia, non si può ridurre il discorso al semplice calcolo calorico. Come detto, le patate sono zuccheri complessi, cioè amidi: la loro struttura garantisce un assorbimento lento da parte dell'organismo e quindi un senso di sazietà prolungato. Dettaglio non trascurabile quando si è a dieta e si deve «tenere duro» con le porzioni.

Dall'altra parte, però, hanno un indice glicemico, cioè la

capacità di trasformarsi in zucchero nel sangue, piuttosto elevato e questo è il loro principale problema. Quando gli zuccheri in circolazione nel sangue si impennano, infatti, viene secreta l'insulina, che deve riportare la glicemia ai valori normali. Se si mangiano più carboidrati rispetto a quanti ne vengono bruciati per produrre energia, l'eccesso viene trasformato in grasso e si mettono su chili. È proprio per questo che l'alto indice glicemico della patate le rende

un nemico per chi vuole mettersi a dieta. Ma questo parametro può variare a seconda di come si cucinano le patate.

Le strategie per abbassare il loro indice glicemico prima di servirle in tavola sono tre. Prima di tutto bisogna scegliere la tipologia patate novelle, cioè quelle raccolte prima di maturare completamente. Una volta in cucina, facciamole bollire e poi raffreddare: nella patata bollita l'indice glicemico si impenna, ma se aspettiamo un po' e le serviamo fredde i valori

si abbassano perché le molecole dell'amido si riassociano, riacquistando una struttura più difficile da assimilare per l'organismo. Il terzo consiglio è quello di abbinarle a proteine e fibre, che rallentano la velocità di assorbimento dei carboidrati da parte dell'organismo. Un'idea potrebbe essere quella di servirle insieme a un pollo ai ferri, un filetto di orata, un classico polpo oppure a delle uova sode. Per l'apporto di fibre, invece, ottimo un piatto di verdure di accompagna-

mento. Questi consigli sono utili anche ai diabetici di tipo 2, che la glicemia devono tenerla sempre sotto controllo per gestire al meglio la loro patologia.

Infine, le quantità. Per questo affidiamoci alle linee guida: ogni settimana si consiglia due porzioni di patate da circa 200 grammi. In tutto quattro tuberi di medie dimensioni ogni sette giorni. Cucinatele come consigliato e non in aggiunta, bensì in sostituzione di altri carboidrati, in modo da contenerne la quantità complessivamente assunta nella vostra dieta.