

Diabete, fossero soltanto i dolci il problema.

Ridurre o eliminare i **dolci** è senz'altro una buona idea, ma non basta per mettersi al riparo dal rischio di **diabete di tipo 2**. “Dottoressa, ho eliminato i dolci, come mai ho la glicemia alta lo stesso?” Domande simili le sente spesso **Michela Trevisan**, biologa nutrizionista di **Mogliano Veneto** (Tv).

Effettivamente, non sono soltanto le **torte** e le **caramelle** a fare il danno, ma vari altri cibi dall'aspetto più innocuo. “È un'idea comune che solo lo zucchero alzi la **glicemia**”, spiega l'esperta. “In realtà c'è una serie di alimenti che, pur non contenendo zuccheri, durante la digestione liberano glucosio”. In questo modo la glicemia si alza e, con il tempo, aumenta la possibilità di contrarre il diabete.

Tra questi alimenti ci sono i **cereali raffinati**, soprattutto le farine, sottolinea la specialista...

[Continua a leggere qui l'articolo.](#)

Share on Facebook Share

Share on Twitter Tweet

Share on Pinterest Share

Send email Mail

Print Print