

Grassi e glicemia

Scritto da Geremia Bolli
Venerdì 27 Febbraio 2009 20:11

D : Una domanda, professore.

I grassi influenzano i valori della glicemia? Se sì in che modo?

Lo chiedo perché ieri sera la dottoressa in chat mi ha detto che assolutamente no, i grassi non influenzano

Personalmente invece sapevo che i grassi influenzano i valori glicemici, quindi ieri sera mi si è creato un

Grazie, saluti

R : i grassi NON influenzano la glicemia da soli, ma in compagnia.

esempio: se bevi olio di oliva da solo la glicemia non si muove.

Ma se lo aggiungi alla pasta, l'olio ritarda l'assorbimento della pasta e lo prolunga di ore.
è ciò che accade con la pizza che è un pasto grasso.

Se si mangia un pasto grasso occorre dare meno insulina all'inizio e una seconda dose a fine pasto oppure

cari saluti

Grassi e glicemia

Scritto da Geremia Bolli
Venerdì 27 Febbraio 2009 20:11

Prof. Geremia B. Bolli
Department of Internal Medicine, Endocrinology
and Metabolism
University of Perugia