

Quinoa riso integrale Per allontanare il diabete

«Avevo spesso mal di testa e mi sentivo sempre stanca, mi è anche capitato un paio di volte di svenire. Sono predisposta al diabete: ora a tavola cerco di evitare grassi, pasta bianca e zuccheri raffinati per non avere picchi glicemici nel sangue»

«Conferma raccolta da Isabella Farnigoni - Foto di Elena Ferrer»

Ho sempre fatto parecchia attenzione a quello che mangiavo, pur facendo molta fatica a nutrirmi in modo regolare a casa, soprattutto dal 2011, il primo anno del mio lavoro a Los Angeles, dove vivo da tre anni. Ma quello che mi è successo ripensare completamente la mia alimentazione.

Era quello un periodo in cui avevo spesso mal di testa e sonnolenza, mi sentivo stanca, poco lucida e qualche volta pure disidratata. In due o tre occasioni mi era capitato pure di svenire. Un giorno, poi, mentre ero in macchina nella zona di Venice mi sono sentita proprio male, tanto da avere quasi sfrucato. Fortunatamente sono

riuscita ad arrivare fino a casa sua. Lei, che è diabetica, ha intuito subito che cosa mi stava succedendo. Mi ha presi il dito e mi ha misurato il glucemia: il valore degli zuccheri nel sangue era abbastanza alto. Per questo mi ha fatto sedere per riprendermi e poi mi ha portato a fare un breve giro in bicicletta per far ritornare giù il livello degli zuccheri. Nel giro di breve tempo mi sono ritrovata le forze.

CERCO DI MANGIARE COSÌ QUEL CHE DEVE

Passato lo spavento nei giorni successivi sono andata a farmi visitare da un medico. Dopo alcuni esami ho finalmente scoperto di soffrire di intolleranza glucidica. Insomma, che non sono proprio diabetica ma ho un valore della glicemia un po' più alto del normale. Per non stare male

la devo tenere sotto controllo soprattutto attraverso l'alimentazione. Da qui in avanti ho dovuto cambiare del tutto lo stile di vita. Perché lo stress, gli orari e i fuori casa - mi hanno spiegato con un certo a stare bene.

Da due anni, dunque, cerco di essere grassa, pasta bianca e zuccheri raffinati. Per non avere picchi glicemici mi mangio preferisco piuttosto, riso quinoa e all'integrali. Ho ridotto, poi, la carne e gli alimenti seguendo una dieta vegetariana. Mangio invece uova e pesce che mi piace molto, soprattutto crudo come sushi. E cerco di introdurre sempre qualche attività. Dopo che mi sono

