

# Bevande sostitutive del pasto e controllo della glicemia: cosa sapere

Data: 6 maggio 2025 | Autore: Redazione



**Perdi peso  
con il gusto della naturalità**

Le bevande sostitutive del pasto sono ormai molto note, ma non tutti conoscono il loro ruolo per chi deve tenere sotto controllo la glicemia. I prodotti di alta qualità, infatti, offrono un mix bilanciato di nutrienti che consentono di evitare i picchi glicemici che i pasti tradizionali spesso possono causare, specie al mattino.

In questo articolo parleremo proprio di questo, del legame tra glicemia e meal replacement drinks, e vedremo cosa bere al mattino e come fare colazione per iniziare la giornata tenendo sotto controllo gli zuccheri.

## Perché è importante controllare la glicemia

Tenere sotto controllo la glicemia consente di attenuare la possibilità di avere malattie metaboliche, diabete e obesità, e aiuta anche a controllare e mantenere il peso corporeo. Quando infatti si eccede nel consumo di alimenti e bevande zuccherate il rischio che gli zuccheri vengano trasformati in grasso è dietro l'angolo.

Mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue è quindi importante per chiunque voglia stare in salute e prendersi cura di sé attraverso l'alimentazione.

## Cosa bere al mattino per non alzare la glicemia

Uno dei pasti più critici è spesso la colazione. Troppi zuccheri appena svegli (cornetti, succhi, biscotti) scatenano picchi seguiti da crolli repentina. Le bevande sostitutive possono spezzare questo schema. I frullati sostitutivi pasto, per esempio, contengono proteine, fibre, vitamine e minerali che permettono di iniziare la giornata in modo sì goloso, ma anche equilibrato.

Dal momento che al risveglio il nostro corpo è particolarmente sensibile agli zuccheri, scegliere alimenti e bevande che rilasciano energia in modo graduale è fondamentale. Proprio i frullati potrebbero essere delle ottime opzioni. Il loro vantaggio, oltre a essere buoni, è che possono essere bevuti da soli o accompagnati da frutta secca o fresca, come più si preferisce.

Al mattino, poi, è sempre consigliato bere molta acqua, per eliminare lo zucchero in eccesso attraverso l'urina, o infusi senza zucchero. Anche caffè è tè verde possono essere gustati, a patto che siano senza zuccheri aggiunti (e se necessario senza caffé).

## **3 esempi di colazione ideale per tenere sotto controllo la glicemia**

Abbiamo visto cosa sarebbe bene bere al mattino per controllare la glicemia, vediamo adesso invece qualche idea di colazione che sia salutare ma non noiosa.

### **1. Smoothie al cioccolato + frutta secca**

Per i più golosi può essere un'idea iniziare la giornata con un frullato sostitutivo al cioccolato a base vegetale, da arricchire se si vuole con una manciata di frutta secca.

Una colazione completa, ricca di grassi buoni, fibre e proteine.

### **2. Bevanda sostitutiva + mandorle**

Un'altra idea potrebbe essere scegliere una bevanda sostitutiva da sciogliere in latte vegetale senza zuccheri, e da arricchire con un cucchiaino di crema di mandorle.

Le mandorle, infatti, abbassano l'indice glicemico del pasto e aggiungono sazietà.

### **3. Yogurt vegetale + topping**

Chi non vuole una bevanda vera e propria, può anche fare colazione con uno yogurt vegetale naturale. Laggiunta golosa in questo caso potrebbe essere un topping di semi di zucca, cannella e due fettine di mela verde.

In ogni caso, prima di iniziare a usare bevande o frullati sostitutivi e di stilare un piano alimentare è meglio consultarsi con un nutrizionista. Solo un professionista può consigliare il prodotto giusto nel momento giusto, in base ai propri bisogni specifici.