

Bevande sostitutive del pasto e controllo della glicemia: cosa sapere

Data: 6 maggio 2025 | Autore: Redazione



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 repentini. 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 caffeina).

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. L'aggiunta 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.