**IL FABBISOGNO DI CARBOIDRATI**

I carboidrati, che comprendono gli zuccheri semplici, gli amidi e le fibre, sono la fonte di energia migliore per il nostro organismo, l’energia più pulita, e rappresentano infatti la parte più importante della nostra alimentazione quotidiana. In una dieta davvero equilibrata essi devono fornire circa il 55-65% delle calorie totali. La quota giusta la si assume mangiando sia alimenti ricchi di amido, come il pane, la pasta, il riso e le patate, sia alimenti come il latte, il miele e l’uva, che contengono gli zuccheri più semplici: il glucosio, il fruttosio e il galattosio.

Anche le fibre, come la cellulosa, la pectina e la lignina, sono dei carboidrati, sia pure di un tipo un po’ particolare. Formano infatti lo scheletro delle verdure e la buccia della frutta, dei legumi e dei cereali (dove si chiamano crusca), e non sono digeribili. Sono però molto importanti anch’esse perché accelerano il senso di sazietà, impedendo quindi di mangiare più del necessario. Inoltre regolarizzano il passaggio del cibo nell’intestino, favorendone al tempo stesso l’assorbimento, e facilitano infine l’espulsione delle feci. La quantità ottimale di fibre si aggira intorno ai 30 - 35g giornalieri, ed è perciò molto importante mangiare molta frutta, verdura e cereali integrali.