

La **GLICEMIA** può essere definita come **la concentrazione di glucosio nel sangue**.

I valori glicemici a digiuno si aggirano normalmente intorno a 60-75 mg/dl mentre dopo un pasto salgono a 130-150 [mg/dl](#).

In soggetti sani che seguono una dieta mista la glicemia si mantiene, durante la giornata, generalmente tra i 60 e i 130 mg/dl, con un valore medio di riferimento di 90 mg/100 ml.

L'organismo umano è in grado di mantenere relativamente costante la glicemia durante l'arco della giornata, questo è fondamentale per una corretta funzionalità cerebrale, il cervello, infatti, si nutre solo di glucosio, inoltre non è in grado di accumularlo attraverso delle scorte, a differenza di altri organi, come i muscoli ed il fegato.

Valori troppo bassi di glicemia (definiti come ipoglicemia) o, al contrario valori troppo alti (detti iperglicemia), possono essere precursori di malattie molto gravi come coma e diabete.

ALCUNI CONSIGLI PER MANTENERE COSTANTI I LIVELLI DI GLUCOSIO

- Limitare la quantità di carboidrati, soprattutto quelli semplici (zucchero, dolci, [cereali](#) e derivati da farine raffinate, bevande zuccherate).
- Non eccedere con il consumo di carboidrati quali, pasta, [pane](#), patate, ecc.).
- Preferire [alimenti integrali](#) ricchi di [fibre](#), come la frutta (anche se non tutta, meglio quella a basso indice glicemico), la verdura ed i cereali integrali.
- Ripartire uniformemente i [nutrienti](#) nei vari pasti evitando i pasti a base di soli carboidrati, meglio sempre mangiare un giusto equilibrio dei tre macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi).
- non fare pasti troppo abbondanti, ma suddividere l'apporto calorico in almeno quattro/cinque pasti giornalieri, non solo perché tiene sotto controllo i valori della glicemia, ma aumenta anche la velocità del nostro metabolismo.

PRODOTTI NATURALI UTILI NEL CONTROLLO DEI LIVELLI DI LA GLICEMIA



LIBRAMED controlla i picchi glicemici dopo pasto, rendendo la concentrazione di glucosio e insulina nel sangue più costante, così da ridurre la lipogenesi (accumulo di grasso negli adipociti) e il senso di fame.



Il Concentrato Totale di **FIENO GRACO** concentra tutte le sostanze funzionali naturalmente presenti nei semi di questa pianta nota come coadiuvante per il metabolismo del colesterolo e dei carboidrati.



Il Concentrato Totale di **GYMNEMA** concentra tutte le sostanze funzionali naturalmente presenti nelle foglie di questa pianta nota come coadiuvante del metabolismo dei carboidrati e per il controllo del senso di fame.