

GLUCOMANNANO

Nome:

Glucomannano

Nome botanico:

Amorphophallus Konjac Koch

Pianta spontanea delle Filippine, Vietnam, Cina e Giappone. In questi due ultimi Paesi esso viene anche coltivato, perchè utilizzato come alimento.

Componentiattivi principali:

La polvere di radice di konjac che si trova in commercio può contenere quantità variabili di Glucomannano, da un minimo del 60 % fino al 95 %; inoltre essa può contenere adenina, trigonellina colina e amido.

Attività e impiego:

Il Glucomannano è costituito da molecole di glucosio e mannosio con legami 1- 4; questo spiega le sue caratteristiche fisico-chimiche abbastanza uniche. Esso è solubile in acqua (a differenza della cellulosa) e ne può assorbire fino a 100 volte il suo peso. Il Glucomannano agisce come "fibra dietetica solubile", che aumenta la viscosità, il volume e l'umidità del bolo alimentare durante la digestione. Il cibo si mescola al gel, per formare una massa liscia e molle che scorre facilmente nel tratto intestinale. Il Glucomannano forma un rivestimento non digeribile intorno alle particelle di cibo, e pertanto gli alimenti sono digeriti più lentamente. Infatti, il gel rallenta l'azione degli enzimi della digestione, la liberazione degli zuccheri e dei grassi. Inoltre, esso riduce il riassorbimento intestinale di colesterolo e degli acidi grassi. L'assorbimento rallentato del cibo fa sì che siano evitati forti picchi di concentrazione di glucosio nel sangue, e quindi una minore richiesta di insulina. Questo meccanismo è desiderabile in casi di diabete e di sovrappeso

Posologia:

Si consiglia l'assunzione di 6 opercoli al giorno prima dei pasti, con abbondante acqua.

Qualità prodotto:

Un buon preparato a base di Glucomannano deve avere un indice di rigonfiamento superiore a 60 per un contenuto di fibre superiore al 70%.

Note:

Il Glucomannano può interferire con l'assunzione di farmaci e di sostanze nutritive, quali vitamine e sali minerali.

DAL SITO: <http://www.plantamedica.it>