

Indice glicemico degli alimenti

L'indice glicemico (IG) rappresenta la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare la glicemia (valore che indica la quantità di glucosio presente nel sangue). Per quantificare l'indice glicemico di un alimento è necessario assumerne 50 grammi e monitorare i livelli glicemici nelle due ore seguenti. Tali valori andranno poi confrontati con quelli dello standard di riferimento che nella fattispecie è il glucosio o il pane bianco (indice glicemico=100). Se un alimento ha indice glicemico pari a 60 significa che ingerendo 50 grammi di quel dato alimento la glicemia sale del 60% rispetto a quanto avviene con 50 grammi di glucosio.

In linea generale, tanto più un carboidrato è digeribile e tanto maggiore sarà il suo indice glicemico.

Non tutti i carboidrati sono uguali:

- alcuni vengono assorbiti velocemente e determinano un aumento rapido della glicemia (IG alto)
- altri rilasciano il glucosio più lentamente (IG basso).

Quando si parla di indice glicemico è molto importante specificare anche il concetto di CARICO GLICEMICO.

Questo parametro si ottiene rapportando l'indice glicemico di un certo alimento alla sua porzione media. E' quindi sufficiente moltiplicare l'IG di un dato carboidrato (es. fruttosio IG=20) per la quantità assunta (ad esempio 30 grammi). Nel caso specifico il carico glicemico del pasto è pari a $20 \times 30 = 600$.

Per non ingrassare e tenere sotto controllo glicemia ed appetito la quantità di ciò che si mangia è dunque più importante dell'indice glicemico del singolo alimento. Escludere dalla propria dieta alcuni cibi solo perché hanno un indice glicemico elevato non ha alcun senso, basta, semplicemente, avere un rapporto equilibrato con il cibo evitando gli eccessi.

Quando si parla di indice glicemico di un alimento è importante definire un range di valori che tenga conto di tutti quei parametri che possono influenzarlo in positivo o in negativo. L'indice glicemico di un alimento varia, per esempio, con:

- il suo grado di maturazione (aumenta se la frutta è ben matura)
- la varietà (le mele verdi "per diabetici" non hanno lo stesso IG delle rosse)
- la temperatura ed il tempo di cottura (aumenta con il calore)
- il formato della pasta
- le quantità di ingredienti utilizzati (soprattutto nel caso di prodotti industriali)

Per tutti questi motivi ha poco senso proporre un valore medio che potrebbe trarre in inganno il consumatore portandolo a compiere scelte alimentari scorrette.

La seguente [tabella](#) riporta l'[indice glicemico](#) di alcuni [alimenti](#) appartenenti a gruppi differenti. Per una più facile identificazione abbiamo diviso gli alimenti in tre classi (ad alto, a medio e a basso indice glicemico).

ELEVATO INDICE GLICEMICO		MODERATO INDICE GLICEMICO		BASSO INDICE GLICEMICO	
ALIMENTI	IG	ALIMENTI	IG	ALIMENTI	IG
Maltosio	109	Ananas	59 ± 8	Prugna	39 ± 15
Datteri (secchi)	103 ± 21	Gelato	da 57 a 80	Albicocca	38 ± 2
Maltodestrine	100	Kellogg's Special K	da 54 a 84	Pere	38 ± 2
Glucosio	100	Muesli	da 39 a 75	Bastoncini pesce	38
Pane bianco	da 30 a 110	Coca Cola	58 ± 5	Yogurt	36 ± 4
Cornflakes	91	Spaghetti Barilla cotti 10 minuti	57	Piselli bolliti	32.9
Miele	da 32 a 95	Banana	52 ± 4	Latte magro	32 ± 5
Patate al forno	89 ± 12	Kiwi	53 ± 6	Latte di soia	32 ± 2
Pizza al formaggio (Italia)	80	Mango	51 ± 5	Pesche in Scatola	da 30 a 71
Gatorade	78 ± 13	Pane di Segale	da 50 a 64	Fagioli bolliti	29 ± 9
Pane di frum. senza glutine	76 ± 5	Succo d'Ananas	50 ± 4	Pesca fresca	da 28 a 56
Patate fritte	75	Succo di Pompelmo	48	Mela	da 28 a 44
Zucca	75 ± 9	Maccheroni	47 ± 2	Salsiccia	28
Crackers	da 52 a 98	Carota	47 ± 16	Latte intero	27 ± 4
Melone	75	Uva	da 46 a 59	Ciliegie	22
Cocomero	72 ± 13	Pere in Scatola	46.0	Lenticchie	da 22 a 34
Popcorn	72 ± 17	Yogurt magro alla frutta	45	Fruttosio puro	19 ± 2
Riso arborio	69 ± 7	Arancia	42 ± 3	Fagioli di Soia bolliti	18 ± 3
Fanta	68 ± 6	All-Bran	42 ± 5	Yogurt magro	da 14 a 45
Saccarosio e Zucchero di Canna	68 ± 5	Succo di Mela	40 ± 1	Arachidi	13
Croissant	67				
Biscotti	64 ± 3				
Patate comuni bollite	da 56 a 101				
Patate dolci	61 ± 7				

Alimenti ad alto indice glicemico, nemici della salute

Consumando alimenti ad alto indice glicemico:

- la glicemia sale di più e più in fretta
- la risposta insulinica è più marcata
- l'organismo si abitua ad utilizzare, preferenzialmente, gli zuccheri al posto dei grassi; anche la trasformazione dello zucchero in grassi tende ad aumentare (sovrappeso)
- Lo stress ossidativo aumenta (invecchiamento precoce, rischio oncologico)
- Dopo 2-4 ore la glicemia scende e torna la fame
- Nel tempo si crea un sovraccarico di lavoro per il pancreas che causa inizialmente insulinoresistenza e successivamente la comparsa del diabete
- Il rischio di carie dentaria è maggiore

Una dieta troppo ricca di alimenti ad alto indice glicemico (carico glicemico complessivo elevato) incrementa il rischio di cancro soprattutto all'apparato gastrointestinale e all'ovaio. Non è ancora chiaro se tale relazione sia dovuta all'eccessivo consumo di alimenti ad elevato IG, al conseguente sovrappeso, oppure ad una dieta troppo ricca di zuccheri e povera di frutta e verdura.

Per lo sportivo è importante evitare di assumere troppi alimenti ad alto indice glicemico prima della competizione o allenamento. Il consumo di zuccheri semplici farebbe infatti aumentare rapidamente la glicemia stimolando una pronta secrezione di insulina con conseguente ipoglicemia secondaria, diminuzione dell'ossidazione dei grassi e possibile rapida deplezione delle scorte di glicogeno.

I carboidrati ad alto e moderato indice glicemico sono invece utili per favorire il recupero nel postallenamento.

Alimenti a basso indice glicemico

Gli alimenti a basso indice glicemico hanno un notevole effetto sul rischio cardiovascolare in quanto attenuano l'iperinsulinemia postprandiale e favoriscono un aumento del colesterolo buono (HDL).

E' interessante notare che l'indice glicemico degli alimenti non dipende soltanto dal tipo di carboidrati in esso contenuti. Riso e patate, pur essendo ricchi di amido (polisaccaride) possiedono un indice glicemico superiore al fruttosio e a molti frutti zuccherini. La fibra alimentare rallenta infatti il tempo di transito gastrico, con riduzione della velocità di assorbimento degli zuccheri assunti insieme alla fibra. Un analogo discorso può essere fatto per i grassi (il latte scremato ha un indice glicemico superiore rispetto a quello intero) e in misura minore per le proteine.

L'assunzione di alimenti a basso indice glicemico prima della competizione ha un effetto positivo sulla performance degli sportivi.