**INDICE GLICEMICO (IG) DEGLI ALIMENTI**

**Sempre più spesso si sente parlare di indice glicemico, ma di cosa si tratta?**

L’indice glicemico (IG) è un parametro che indica la velocità con cui aumenta la glicemia (concentrazione di glucosio nel sangue) in seguito all’assunzione di un alimento contenente 50 g di carboidrati. Il valore è espresso in percentuale rispetto alla velocità con cui la glicemia aumenta dopo l’assunzione della stessa quantità di glucosio o pane bianco, che hanno convenzionalmente IG uguale a 100.

*\*Un indice glicemico uguale a 50, ad esempio, indica che l’alimento in questione aumenta la glicemia con una velocità pari alla metà di quella del glucosio.*

Come si evince dalla tabella, gli alimenti con IG <55 sono considerati a basso indice glicemico (consigliabili), quelli il cui IG è compreso tra 56-69 sono a medio indice glicemico, mentre quelli con IG >70 sono ad alto indice glicemico (il cui consumo va moderato)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IG BASSO (<55)** | **IG MEDIO (56-69)** | **IG ALTO (>70)** |
| Avena | Muesli | Anguria |
| Bulgur | Ananas in scatola | Barbabietole |
| Fiocchi d’avena | Pane al latte | Birra |
| Albicocche | Pizza | Brioche |
| Fette wasa | Farina integrale | Caramelle |
| AllBran | Farro | Carote cotte |
| Amaranto | Datteri | Farina di grano bianca |
| Ananas | Nespole | Farina di granturco |
| Legumi | Pane di segale/pane integrale | Farina di riso |
| Cioccolato fondente (>70% di cacao) | Couscous | Gallette di riso |
| Frutta fresca (mele, pere..) | Mais | Melone |
| Farro integrale | Orzo perlato | Pane bianco |
| Kamut | Marmellata | Pane in cassetta |
| Pane di kamut | Miele  | Patate al forno/fritte/bollite |
| Funghi | Banane | Polenta |
| Latte/ yogurt scremato | Castagne | Riso soffiato |
| Pane integrale tostato | Sciroppo d’acero | Zucca |
| Quinoa | Uvetta | Riso comune |
| Ortaggi (pomodori, zucchine..) | Sushi | Zucchero bianco (saccarosio) |
| Frutta a guscio | Miglio | Cornflakes |
| Riso basmati integrale | Pasta di semola di grano duro |  |
| Riso integrale |  |  |
| Riso rosso |  |  |
| Semi di lino/sesamo |  |  |
| Soia |  |  |
| Uova |  |  |
| Pasta di semola cotta al dente |  |  |

E’ tuttavia importante sottolineare che l’indice glicemico di un alimento non è un valore fisso ma può essere influenzato da diversi fattori, legati sia agli alimenti (consistenza dell’alimento, processi di lavorazione subiti, tipo e durata di cottura, grado di maturazione, associazione con altri cibi, ecc..) che all’individuo stesso (es. velocità di svuotamento gastrico e assorbimento intestinale), di cui bisogna tener conto nelle nostre scelte alimentari.

Oltre all’indice glicemico (parametro utile per la qualità della propria dieta) è importante considerare anche il carico glicemico (CG), che si riferisce alla quantità di carboidrati effettivamente consumata. Come si ottiene il CG? Basta moltiplicare l’IG di un alimento per i grammi di carboidrati presenti nella porzione di alimento consumato e dividere per 100. A seconda delle dimensioni delle porzioni il carico glicemico di alimenti diversi può risultare simile nonostante l’indice glicemico degli stessi sia molto diverso.

**Quali implicazioni ha l’indice glicemico sulla nostra salute?**

E’ noto che l’assunzione di alimenti contenenti carboidrati determina un aumento della glicemia che ritorna ai livelli basali grazie all’intervento dell’insulina, un ormone prodotto dalle cellule β delle isole di Langerhans del pancreas. La quantità di insulina rilasciata nel sangue dipende dalla velocità con la quale si innalza la glicemia, che dipende a sua volta dalla quantità di carboidrati assunti e soprattutto dal loro indice glicemico.

Gli alimenti con indice glicemico alto (es. dolci, bevande zuccherate, riso, ecc..) provocano un repentino aumento della glicemia (picco glicemico) stimolando il pancreas a produrre una grande quantità di insulina (picco insulinico) la quale, abbassando velocemente la glicemia determina un improvviso “calo di zuccheri” (ipoglicemia da “rimbalzo”) che si manifesta con stanchezza, sonnolenza, scarsa concentrazione, debolezza e spinge il cervello a ricercare altri alimenti ricchi di zucchero, entrando così in un circolo vizioso.

I continui picchi insulinici reiterati negli anni, se da un lato sono responsabili dell’aumento di peso (poiché l’insulina stimola la trasformazione degli zuccheri in eccesso in grassi e impedisce l’utilizzo delle riserve energetiche) dall’altro rappresentano un fattore di rischio per il diabete di tipo 2 (a causa di un eccessivo stress a carico delle βcellule del pancreas).

Gli alimenti a basso IG, invece, in virtù della loro lenta digestione provocano un aumento graduale della glicemia, senza picchi glicemici, di conseguenza aiutano a prevenire le crisi ipoglicemiche e gli attacchi di fame.

**SEMPLICI CONSIGLI PER UNA DIETA BASSO INDICE GLICEMICO**

* Sostituisci gli alimenti ad alto indice glicemico comunemente presenti sulla tua tavola con quelli a basso-medio indice glicemico: es. i fiocchi d’avena al posto dei cornflakes a colazione, il riso integrale o basmati al posto di quello comune, il pane integrale al posto di quello bianco, ecc..
* Evita dolci e bibite zuccherate come coca-cola, aranciata, estathè, ecc..e limita l’aggiunta di zucchero alle bevande
* Consuma sempre pasti completi, costituiti da carboidrati, proteine e grassi. Es. pasta integrale o cereali in chicco come orzo o farro o quinoa con un secondo di carne o pesce o tofu o hamburger di soia o uova o affettati magri il tutto accompagnato da un abbondante contorno di verdura. Con gli stessi ingredienti è possibile creare anche degli sfiziosi “piatti unici”
* Per limitare l’effetto sulla glicemia di pizze o focacce falle precedere da un abbondante piatto di verdure crude condite con un filo d’olio e limone
* Ricorda che aggiunta di verdure e ortaggi alle pietanze diminuisce l’impatto glicemico del piatto ma attenzione agli ortaggi più zuccherini come zucca, barbabietole e carote cotte
* Se, e quando possibile, consuma la frutta con la buccia. Questa parte del frutto è ricca di fibre che modulano l’assorbimento degli zuccheri
* Se sei un amante del cioccolato, non necessariamente devi privartene, puoi ad esempio sostituire quello al latte con ilfondente (con almeno il 70% di cacao), stando attento a non esagerare