

L'indice glicemico: tenerlo sotto controllo fa bene a tutti

scritto da Redazione | 16/06/2019



La velocità con cui aumenta la glicemia quando assumiamo del cibo, è molto importante sia per evitare delle patologie che per restare in buona salute.

L'**indice glicemico (IG)** di un alimento si esprime come la risposta della [glicemia](#), due ore dopo aver consumato una porzione di cibo contenente 50 grammi di carboidrati.

L'**indice glicemico o IG** consente di valutare l'azione che gli alimenti, ricchi in carboidrati, esercitano sui [livelli di glucosio nel sangue](#): più alto è il valore, più veloce sarà la risposta degli zuccheri.

Un alimento a basso IG provocherà un aumento lento, mentre uno con alto IG potrà scatenare un picco drammatico, seguito da una caduta dell'indice.

Cos'è l'indice glicemico e perchè controllarlo

La conoscenza di questo importante indicatore è importante non solo per chi deve gestire il diabete

ma anche per prevenire numerose malattie come la [dislipidemia](#), le **patologie cardiovascolari** nonché alcuni tipi di cancro: più si riesce a contenere l'indice glicemico in ogni pasto, tanto più si eviterà il picco glicemico che favorisce l'insorgere di queste patologie pericolose per la salute.

Va precisato anche che, nella valutazione della risposta glicemica di un pasto, all'IG va associato anche il "**carico glicemico**", un'altro indice che misura la quantità totale di carboidrati ingeriti.

Classificazione degli alimenti in base all'indice glicemico

La **classificazione degli alimenti in relazione all'indice glicemico**, viene tarato su 100 ossia il valore massimo che è presente nel pane bianco o nel glucosio:

1. alimenti che hanno un IG uguale o inferiore a 100, ma non oltre 70, vengono classificati "**ad alto indice glicemico**"
2. alimenti dotati di un valore compreso tra 55 e 70 sono definiti "**a medio indice glicemico**"
3. alimenti con IG inferiore a 55 sono "**a basso indice glicemico**".



Il suddetto valore è influenzato da una serie di fattori:

- tipologia di carboidrati
- contenuto di grassi e proteine nel cibo o nel pasto in generale
- proprietà fisiche del cibo (cioè il contenuto di acqua)
- presenza di fibre che rallentano l'assorbimento dei carboidrati
- maturazione dell'alimento
- cottura.

Come cambia l'indice glicemico

L'**indice glicemico cambia a seconda del cereale che consumiamo**, se esso è integrale oppure no, se la cottura è prolungata (la pasta al dente ha un indice glicemico inferiore alla pasta scotta). Inoltre cambia a seconda della maturazione, se aggiungiamo al pasto della verdura, se sono presenti alimenti grassi e/o proteici nello stesso pasto.

Anche la digeribilità del cibo incide sul valore dell'indice glicemico: quanto più è facile da assimilare tanto più sarà alto l'IG.

La patata ne è un esempio lampante. Premesso che è uno degli alimenti sconsigliati ai diabetici per l'alto contenuto in amido, risulta essere più digeribile lessa rispetto alla fritta e quindi il valore dell'IG è più alto, ma la stessa patata lessa se è consumata fredda avrà un IG minore.

IG: tenerlo sotto controllo fa bene a tutti

I **cibi a basso IG sono in ogni caso da preferire** perché, non solo consentono di evitare il [picco glicemico](#), ma, **favoriscono un maggiore senso di sazietà** consentendo di non eccedere nell'alimentazione.

© Articolo della Dott.ssa Giovanna Senatore (Nutrizionista)