

Cos'è l'indice glicemico?



Tra le più importanti funzioni dei carboidrati, o anche definiti zuccheri, c'è quella di fornire energia ai tessuti del nostro organismo, energia necessaria per svolgere le loro attività. Il cervello è tra i più assetati di zuccheri, infatti da solo necessita di circa 120 grammi al giorno che prende ogni qualvolta facciamo un pasto. Se questa quantità non viene soddisfatta il nostro cervello manda un segnale che ci dice che dobbiamo assumere zuccheri ed ecco che scatta la fame.

Ogni qual volta facciamo un pasto, gli zuccheri vengono assorbiti dall'intestino con una velocità proporzionale al tipo di pasto che stiamo assumendo, ad esempio le patate al forno saranno assorbite molto più velocemente rispetto ad uno spaghetti al pomodoro. Tale velocità di assorbimento viene definito indice glicemico degli zuccheri. Un alimento che ha un indice glicemico più basso viene assorbito più gradualmente rispetto ad uno con indice più alto. Tale indice risente molto della composizione degli alimenti, ad esempio la presenza di fibra (che diminuisce l'indice glicemico), è capace di rallentare notevolmente il transito gastrointestinale del bolo alimentare.

Tale scoperta ha avuto risvolti molto positivi in molte situazioni come il diabete, sindromi metaboliche, ridotta tolleranza al glucosio, diete per gli sportivi o semplicemente per mantenere più a lungo il senso di sazietà.

A questo scopo, sia la tradizionale pasta italiana di grano duro, sia i legumi dovrebbero essere alternati con maggiore frequenza rispetto al riso ed ancor più alle patate ed al pane che hanno invece un indice glicemico meno favorevole.

Comunque è certo che per l'uomo moderno, imprigionato dalla sedentarietà e quindi meno capace di utilizzare grandi quantità di carboidrati, va data la preferenza ai carboidrati a più basso indice glicemico.

Alimento	IG
Ceci	17
Fagioli rossi	32
fruttosio	32
Piselli secchi	34
Latte intero	40

Lenticchie comuni	42
Fagiolo	42
Albicocca	45
Latte scremato	46
Cioccolato al latte senza zucchero	50
Pere	53
Spaghetti	54
Mela	54
Pesca fresca	60
Arancia	63
Uva	66
Pane di segale	71
Kiwi	77
Banana	78
Riso integrale (brown)	79
Muesli	80
Riso integrale	83
Riso bianco	86
Ananas	86
Gnocchi	97
Pane bianco	100
Biscotti di frumento	102
Purè di patate	104

Crackers	105
Melone	105
Miele	107
Patate bollite schiacciate	107
Patate fritte	110

Zucca	113
Cornflakes	126
Patate al forno	128
Riso brillato	137
Glucosio	164
Maltosio	164