

L'INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI: è utile per dimagrire?

a cura della Dr.ssa Ferrigno Francesca

Nella stragrande maggioranza dei casi, dietro ai chili di troppo si nascondono le cattive abitudini alimentari. Per dimagrire non basta porre attenzione solo ai grammi e alle calorie dei cibi che ingeriamo, ma è necessario prendere in considerazione anche un altro valore: l'indice glicemico.

L'indice glicemico (IG) misura la capacità di un glucide di innalzare la glicemia (quantità di glucosio nel sangue) dopo un pasto. La glicemia che compare dopo la digestione, infatti, induce la secrezione di un ormone, Insulina, che è deputata al trasporto dello zucchero dal sangue ai tessuti, e dove quest'ultimo sarà utilizzato come energia oppure messo da parte sotto forma di grasso.

I benefici del consumo di alimenti a medio o basso IG sono notevoli, in primis per i pazienti affetti da diabete, poiché si ottiene un miglioramento del profilo glicemico; ma anche su individui sani perché permette una riduzione del rischio di sviluppare il diabete tipo 2 e malattie cardiovascolari. Stesso discorso per persone in sovrappeso e con stili di vita sedentari.

È importante ricordare che l'indice glicemico di un cibo è direttamente influenzato da diversi fattori:

1. Varietà e grado di maturazione di frutta e verdura: maggiore è il grado di maturazione, maggiore è il loro indice glicemico; è quindi preferibile scegliere un frutto più acerbo e poco maturo al fine di controllare i livelli di glucosio nel sangue;
2. Dal grado di raffinazione dei cibi: all'aumentare di questi fattori, aumenta di conseguenza anche l'indice glicemico;
3. Modalità e tempi di cottura: l'indice glicemico dell'alimento cresce all'aumentare del tempo e della temperatura di cottura.
4. Presenza di fibre (un'alta percentuale, come quella contenuta in legumi e frutta secca, riduce l'IG) e presenza nello stesso alimento di altri macronutrienti quali grassi e proteine, che rallentano i processi digestivi e di assorbimento intestinale.

Bisogna puntare quindi sui cibi a basso indice glicemico come cereali integrali, pasta, pane, riso, legumi, ortaggi, frutta secca oleosa ecc. che inseriti in un contesto di dieta sana e ben calibrata, rallentano l'assorbimento degli zuccheri garantendo una lunga sazietà, senza provocare né il picco della glicemia, né quello dell'insulina, a vantaggio della linea e della salute.

<i>ALIMENTI AD ALTO INDICE GLICEMICO</i>	<i>ALIMENTI A MEDIO INDICE GLICEMICO</i>	<i>ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO</i>
Pane bianco	Riso basmati	Riso integrale
Riso bianco	Cous cous	Pane integrale
Patate al forno	Pasta di semola (scotta)	Pasta di semola (al dente)
Patatine fritte	Patate lesse senza buccia	Pasta integrale
Cereali da colazione	Ananas	Mele, pere, prugne
Merendine	Albicocca	Avocado
Zucca	Banana matura	Lattuga
Anguria	Carote cotte	Ortaggi da frutto
Succhi di frutta	Mais dolce	Cavoli di tutti i tipi
Bevande per gli sportivi	Barbabietola	Legumi
Bibite gassate		Frutta secca e semi
		Cioccolato fondente (>70%)
		Formaggio, latte, latticini
		Uova, pesce, carne, pollame