



Messi all'indice

Cos'è esattamente l'indice glicemico? A chi serve davvero conoscerlo? Domande semplici con risposte abbastanza complesse, ma che è possibile riassumere in modo efficace: inserire sempre nei pasti qualche alimento a basso indice glicemico.

Si chiama IG-Indice glicemico ed è un concetto sviluppatosi recentemente a seguito di studi nutrizionali iniziati negli anni '80.

«L'indice glicemico è un numero, espresso in termini percentuali, che rappresenta la velocità con cui un dato alimento una volta assunto, cioè mangiato o bevuto, innalza la glicemia», spiega Marco Tagliaferri, responsabile del Servizio di diabetologia, dietetica e

nutrizione clinica ed endocrinologia degli Ospedali di Larino e Termoli.

L'indice glicemico è espresso in termini relativi, come avviene per esempio per le temperature. Il valore di riferimento, 100, esprime la velocità con cui il pane bianco fa crescere la glicemia. «Quanto più alto è l'indice glicemi-



COSA METTERE A TAVOLA

Ecco alcuni alimenti caratterizzati da un basso indice glicemico:

Colazione: latte parzialmente scremato, latte magro, muesli, fiocchi d'avena, yogurt magro alla frutta o bianco.

A pranzo o cena: maccheroni, spaghetti bianchi, spaghetti o pasta integrale. Fagioli, fagiolini di soia, fagiolini verdi, lenticchie, piselli, carote, finocchi e zucchine.

Frutta: albicocche, arance, ciliegie, mele, pere, pesche, pompelmi, susine, uva.

Vari: pane di segale o di avena, cioccolato al 70% o più di cacao, noccioline (arachidi).



co tanto più rapidamente aumenta la glicemia. Un indice glicemico di 50 significa che l'alimento innalza la glicemia con una velocità pari alla metà rispetto al valore assunto come riferimento», riassume Tagliaferri.

Attenzione però: l'indice glicemico non dice 'quanto' aumenterà la glicemia, ma 'quando'. Il cioccolato ha un basso indice glicemico ma un forte contenuto di zuccheri (ed è quindi poco consigliato a chi ha il diabete) e di grassi (il che lo rende inadatto per chi deve stare attento al peso). «Se si moltiplica l'indice per la quantità di carboidrati presente in un alimento, abbiamo il carico glicemico che ci permette di prevedere l'andamento della glicemia postprandiale», continua Tagliaferri.

Le cose però non sono semplici. «Prima di tutto l'indice glicemico varia da persona a persona e, nel tempo, anche nella stessa persona», esordisce Paola Gabriella Maida, responsabile dell'Istituto per lo studio e la cura del diabete di Caserta; «in secondo luogo varietà diverse dello stesso alimento possono avere indici glicemici molto differenti: il riso ad esempio, passa da 48 a 112 a seconda del tipo; anche il grado di cottura incide (più è cotto più l'indice è alto). Nella frutta e nella verdura la maturazione ha lo stesso effetto».

Anche conoscere a memoria le tabelle con

l'indice glicemico di ogni alimento però serve a poco. «Nella vita reale quello che conta è l'indice glicemico globale del pasto», sottolinea Tagliaferri. Un calcolo preciso diviene quindi quasi impossibile. «Ma il concetto di indice glicemico può essere tradotto nella quotidianità in modo molto semplice, consigliando di aggiungere fibre nei pasti, sia per il loro valore nutrizionale sia perché l'aggiunta di fibre a un alimento ricco di carboidrati (la pasta con le verze per esempio) ne abbassa l'indice glicemico. «Qualche paziente», continua Tagliaferri, «mi chiede: 'Come mai mangio le stesse cose e la glicemia ogni volta è diversa?' La risposta può essere proprio questa: la pasta è la stessa ma il contorno è diverso; ieri ci hai aggiunto delle patate, oggi degli spinaci: due alimenti con indice glicemico molto diverso».

In linea generale si può dire che l'indice glicemico varia con la composizione del pasto.

Per la persona con diabete è consigliabile diminuire l'indice glicemico del pasto; come? È sufficiente associare grassi o proteine o fibre a un alimento contenente carboidrati.



«Alla fine possiamo dire che, seguendo una alimentazione corretta e variata, si ottiene lo stesso effetto che si trarrebbe da una dieta attentamente calcolata sulla base degli indici glicemici», nota Maida che effettua ricerche in particolare sulla didattica e l'educazione alle persone con diabete; «si preferisce quindi, attraverso l'educazione, convincere le persone a preparare pasti armoniosi nei quali sia presente un'adeguata quota di carboidrati, proteine e grassi, meglio se non saturi e molte

Marco Tagliaferri, responsabile del Servizio di diabetologia, dietetica e nutrizione clinica ed endocrinologia degli Ospedali di Larino e Termoli. È presidente della Sezione Molise dell'Associazione Medici Diabetologi e membro del direttivo della Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica.



Paola Gabriella Maida, responsabile dell'Istituto per lo studio e la cura del diabete di Caserta.

fibre». La ricerca sull'indice glicemico ribadisce la correttezza di una dieta che ha bisogno dei carboidrati ma ricorre anche ai grassi «perché è meglio se questi carboidrati si trasformano in glucosio in modo lento e graduale. Sappiamo», continua la diabetologa, «che questo effetto – che può essere ottenuto anche con dei farmaci appositi – previene il diabete e riduce la probabilità di eventi cardiovascolari nei soggetti a rischio, riduce anche la quantità di insulina nel sangue (e questo aiuta a non prendere peso) ma soprattutto scongiura quei picchi postprandiali, quelle punte



di iperglicemia che intervengono subito dopo pranzo, magari brevi ma sufficienti per danneggiare le arterie». Al di fuori della diabetologia il concetto di indice glicemico è stato posto alla base delle diete prive di carboidrati e ricchissime in grassi, definite dalla stessa Maida 'sconsiderate'. «Chi segue una di queste diete infatti perde forse dei chili ma ingrassa, in quanto i grassi saturi che assume si trasformano in acidi grassi che finiscono nei suoi muscoli, nel fegato e nei tessuti, determinando un rischio cardiovascolare superiore a quello di una persona sovrappeso», conclude la Maida.

IN SINTESI

- L'indice glicemico misura il tempo impiegato da un alimento contenente carboidrati per trasformarsi in zucchero nel sangue.
- Le persone con diabete, soprattutto quelle che non usano insulina, dovrebbero preferire alimenti con un basso indice glicemico.
- L'indice glicemico di un pasto si abbassa inserendo una quota importante di alimenti a basso indice glicemico.

Modus
Periodico di medicina, salute e vita pratica per diabetici e non
N° 25 – novembre 2007
Editore: Roche Diagnostics S.p.A.
Direttore responsabile: Massimo Balestri
Direttore scientifico: Dr. Umberto Valentini
Segreteria di redazione: Ilaria Giamberduca Tel. 039 2817266

Direzione e amministrazione: via G.B. Stucchi, 110 - 20052 Monza (MI)
Coordinamento editoriale: In Pagina - Milano
Fotografie: Nadia Scanziani, Christian Steiner, Giovanni Galandini, Aniello Malvone, Mariano Rosso, Istockphoto, Getty images.
Stampa: Ocè-Italia Spa - Cernusco sul Naviglio (Mi)
Registrato presso il tribunale di Milano l'11 aprile 1981, con numero 138
Omaggio di Roche Diagnostics S.p.A.