



Home

Tipi di diabete

Complicanze

Vivere con il Diabete

Farmacie

Prodo

Home &gt; Complicanze &gt; Alimentazione &gt; Alimentazione a basso indice glicemico: come funziona e perché è importante

## Alimentazione a basso indice glicemico: come funziona e perché è importante



Una **dieta a basso indice glicemico (IG)**, che tenga conto anche dell'indice chiamato **carico glicemico (CG)**, è un fattore determinante per avere un buon controllo metabolico e prevenire le complicanze del diabete.

### Indice Glicemico (IG)

L'IG di un alimento indica, in termini percentuali, l'**incremento glicemico** indotto dall'ingestione di una porzione di quell'alimento, rispetto ad uno di riferimento (glucosio o pane bianco), a parità di contenuto di carboidrati. Un cibo con IG pari a 50, determina un innalzamento della glicemia pari alla metà di quello generato dal glucosio oppure dal pane bianco.

Facciamo un esempio: 50g di carboidrati contenuti in una porzione di 100g di fagioli (alimento a basso IG) impattano meno sulla glicemia rispetto allo stesso quantitativo di carboidrati contenuti in 90g di pane (elevato IG).

L'IG può essere influenzato da una serie di fattori che lo rendono variabile:

- il contenuto di grassi e di proteine del pasto;
- il contenuto in fibre;
- il processo industriale utilizzato per la produzione degli alimenti;
- il tipo e la durata di cottura.

CERCA PER ARGOMENTO

Cerca...

Tipi di diabete +

Complicanze +

Vivere con il Diabete +

ULTIMI ARTICOLI

Alimentazione a basso indice glicemico: come funziona e perché è importante

🕒 11 ottobre 2016

Diabete e ricerca: staminali e leptina, le ultime novità

🕒 10 ottobre 2016

L'importanza della condivisione benefici



## Carico Glicemico (CG)

L'IG considera solo la qualità dei carboidrati, mentre la risposta glicemica ad un alimento è influenzata anche dalla **quantità di carboidrati**: ecco perché è stato introdotto un altro indice, che meglio esprime l'impatto dei carboidrati sulla glicemia, noto come **carico glicemico** e che si calcola moltiplicando il valore dell'indice glicemico per la quantità di carboidrati dell'alimento diviso 100. L'IG ed il CG insieme aiutano a prevedere l'effetto di un pasto misto (composto da cibi con IG molto differenti) sulla glicemia.

Per ottenere il carico glicemico dell'intero pasto, si moltiplica la percentuale di carboidrati contenuta in ciascun alimento per il suo indice glicemico e infine si sommano i risultati ottenuti per ogni componente del pasto.

## Perché scegliere cibi a basso Indice Glicemico?

Gli alimenti a basso Indice Glicemico aiutano a migliorare i livelli di glucosio e di lipidi nelle persone con diabete, favorendo il controllo del peso.

La dottoressa Rosalba Giacco, ricercatrice dell'Istituto di Scienze dell'Alimentazione del Consiglio Nazionale delle Ricerche di Avellino e membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Diabetologia (SID), spiega perché una persona con diabete non può reagire a un incremento eccessivo di glicemia dopo il pasto aumentando automaticamente l'insulina come avviene in un organismo "sano":

liere cibi a basso IG è fondamentale e ha un impatto immediato sulla gestione della malattia. Il controllo della glicemia si fa perciò anche e soprattutto con la dieta: il consumo di alimenti a basso IG e ricchi di fibre riduce la resistenza all'insulina e migliora l'emoglobina glicata, il parametro che indica l'andamento della glicemia nell'arco degli ultimi due-tre mesi.

## La tabella degli alimenti secondo il loro IG: uno strumento molto utile

del  
gruppo

🕒 5  
ottobre  
2016

INDICE GLICEMICO (IG) DI ALIMENTI FREQUENTEMENTE CONSUMATI CALCOLATO RISPETTO AL GLUCOSIO					
IG ALTO ( $\geq 70$ )		IG MEDIO ( $\leq 69 - \geq 51$ )		IG BASSO ( $\leq 50$ )	
Glucosio	100	Grissini	69	Riso Integrale	50
Patate bollite	96	Gnocchi di patate	68	Crackers	49
Riso Brillato	89	Ananas	66	Marmellata di arance	48
Riso Soffiato	87	Cous-cous	65	Pasta all'uovo	46
Miele di Acacia	87	Melone (Cantalupo)	65	Succo d'arancia	46
Corn Flakes	81	Muesli	64	Uva Bianca	46
Pizza	80	Zucca	64	Biscotti d'avena	45
Pane senza Glutine	80	Barretta di cereali	61	Muffin	44
Cereali in fiocchi al cioccolato	77	Biscotti secchi	61	Mandaranci	43
Pasta di riso senza glutine	76	Biscotti frollini	59	Fragole	40
Pane Integrale	74	Kiwi	58	Mele	39
Pane Bianco	72	Spaghetti	58	Riso Parboiled	38
Anguria	72	Saccarosio	58	Fagioli	37
Pane all'olio	72	Pane di Segale	58	Ceci	36
Popcorn	72	Riso Basmati	58	Carote	35
Banana	70	Patatine in busta	54	Orzo Perlato	35
		Piselli	54	Albicocche	34
		Grano Saraceno	54	Arancia	33
		Pasta ripiena (tipo lasagne)	53	Bastoncini di Crusca	30
				Lenticchie	29
				Ciliege	22
				Yogurt	19
				Noccioline	7
				Latte intero	11

Fonte degli IG: Fiona S. Atkinson et al.: "International Table of glycemic index and glycemic load values: 2008", Diabetes Care 2008; Kaye Foster-Powell et al.: "International table of glycemic index and glycemic load values: 2002", Am J Clin Nutr 2002; Janette C Brand-Miller et al.: "La rivoluzione del Glucosio", Fabbri Editori, 2005.

Una dieta a basso IG – che non significa quindi povera di carboidrati – è fondamentale nelle fasi di pre-diabete, quando il rischio dell'evoluzione verso il diabete di tipo 2 è molto alto.

Fai sempre riferimento al tuo medico di fiducia e a un nutrizionista che sapranno come consigliarti al meglio, definendo insieme a te il programma alimentare più adatto alle tue esigenze.

## Articoli correlati

3 ottobre 2016



Il decalogo per la cura quotidiana del piede

⌘ Leggi tutto

15 settembre 2016



Educazione e igiene nel monitoraggio

⌘ Leggi tutto

15 settembre 2016



Diabete e celiachia: esiste una correlazione?

⌘ Leggi tutto