

DAL NOSTRO LABORATORIO

Esempi di indice e carico glicemico

Alimento	Indice glicemico	Carico glicemico (per 100g)
Frutta		
Fico d'india	7	1
Ciliegia	25	4
Fragola	25	1
Albicocca	30	2
Cocco	35	3
Mela	35	4
Caco	50	9
Melone	75	6
Legumi		
Arachide crudo	14	1
Piselli secchi cotti	25	5
Ceci lessi	30	8
Fave	40	2
Lenticchie cotte	25	4
Fagioli cotti	35	6
Cereali		
Orzo integrale	25	16
Amaranto cotto	35	7
Farro integrale crudo	40	27
Quinoa cotta	35	9

Farina di Kamut integrale	45	14
Riso basmati integrale	45	23
Farina di frumento duro	60	38
Farina di frumento integrale	60	41
Mais	65	49
Farina di frumento 00	85	66
Farina di tapioca	85	81
Farina di riso	95	83
Zuccheri		
Stevia	0	0
Aspartame	0	0
Acesulfame	0	0
Eritritolo	1	0
Isomalto	2	0
Sorbitolo	4	Nd
Xilitolo	12	Nd
Sciroppo di agave	15	11
Fruttosio	20	20
Succo di mela	50	20
Zucchero bianco	70	73
Zucchero di canna grezzo	70	73
Miele	85	68
Sciroppo di glucosio	100	100

Per ulteriori informazioni visita: www.glycemindex.com

Farmacia
Inesi
ROMA dal 1957



Iperglicemia

SCHEDA CONSIGLIO

Iperglicemia

Quando assumiamo un alimento, i livelli di glucosio nel sangue aumentano progressivamente con l'assorbimento degli zuccheri.

È utile conoscere due parametri:
Indice Glicemico e Carico Glicemico.

L'**Indice Glicemico (IG)** caratterizza i vari alimenti in funzione della capacità di **innalzare i livelli di glicemia ematica**, mentre il **Carico Glicemico (CG)**, più utile, **correla l'IG con la quantità di alimento assunto**. Gli alimenti ricchi in grassi o in proteine aumentano gradualmente la glicemia. Gli alimenti ricchi in zuccheri semplici vengono invece assorbiti più velocemente, generando un brusco aumento della glicemia e inducendo il rilascio di insulina, che a sua volta abbatta repentinamente la glicemia dando nuovamente la sensazione di fame. Questi "picchi glicemici" mettono sotto continuo stress le cellule del pancreas e a lungo termine predispongono all'insorgenza del diabete di tipo 2.

In caso di iperglicemia è quindi buona norma **mangiare alimenti con basso IG** e, in ogni caso, **assumerne in quantità tali che il CG resti inferiore a 19 (vedi tabella sul retro)**. Infine è bene ricordare che l'associazione di carboidrati, fibre e proteine durante i pasti riduce l'indice glicemico degli alimenti.



L'IG indica la velocità con cui la glicemia aumenta dopo aver mangiato una porzione di alimento contenente 50 g di carboidrati.

L'IG è considerato basso per valori al di sotto di 50, medio da 50 a 70, alto dai 70 in su.

Il CG si calcola moltiplicando l'indice glicemico di un alimento per la quantità in grammi di carboidrati contenuti nella quantità consumata dell'alimento e poi dividendolo per 100.

Si considera alto un CG superiore a 20, basso un CG inferiore a 10.



Consigli sullo stile di vita

- Mantenere costante il proprio peso corporeo. Dimagrire se obesi o in sovrappeso.
- **Praticare attività sportiva regolare** almeno 3 volte alla settimana.
- Considerare alternative allo zucchero semplice o riabituarsi ai gusti reali del cibo.
- **Non fumare.**
- **Ridurre il consumo di alcool.**



Consigli alimentari

- Effettuare tre pasti principali e due spuntini al giorno.
- Masticare bene.
- **Associare carboidrati, proteine e grassi ai pasti.** È utile seguire queste proporzioni: 55% di carboidrati, 15-18% di proteine e 25-30% di grassi.
- Mangiare liberamente **verdure, in particolare quelle ricche di fibre.**
- Limitare la quantità di pane, cracker, grissini, patate, pasta. Consumarli integrali.
- In ogni caso è utile **evitare i grassi e gli alcolici.**
- Si dovrebbero ridurre i cibi contenenti zucchero semplice (cioccolata, torte, succhi di frutta contenenti zucchero...).
- **Preferire la carne bianca alla rossa.** Consumare uova massimo due volte alla settimana.
- Aumentare il consumo di Omega-3 e di acidi grassi polinsaturi.
- Utilizzare olio di oliva al posto del burro o del lardo.
- Aumentare il **consumo di alimenti ricchi di Magnesio.**
- **Diminuire il consumo di sale:** 3-4 grammi al giorno.
- Insaporire preferibilmente con spezie, erbe aromatiche, limone.