

Indice glicemico e carico glicemico

Che cos'è l'indice glicemico (IG) di un alimento?

E' un numero che classifica gli alimenti in base alla loro influenza sul livello di glucosio nel sangue (glicemia).

Che cos'è il Carico Glicemico (CG)?

Valuta l'effetto sulla glicemia di un alimento basandosi sulle quantità effettivamente consumate. Di conseguenza è un parametro più adatto a calcolare il consumo quotidiano dei vari alimenti. Conoscere il carico glicemico del pasto è fondamentale per avere un parametro pratico di valutazione dell'effetto sul nostro metabolismo degli zuccheri assunti con l'alimentazione.

segue

Mentre l'Indice Glicemico è la misura della qualità dei carboidrati, il Carico Glicemico è la misura della loro quantità: tiene conto sia dell'IG che del contenuto di zuccheri per porzione consumata.

Infatti, a seconda delle dimensioni della porzione, il carico glicemico di alimenti diversi può risultare simile nonostante l'indice glicemico degli stessi sia molto diverso.

In passato si è ritenuto che tutti i carboidrati semplici (pane bianco, dolci, bibite, succhi di frutta...) facessero salire rapidamente il glucosio nel sangue nello stesso modo; viceversa si riteneva che tutti i carboidrati complessi (legumi, cereali integrali ...) lo facessero salire lentamente e in modo graduale.

Gli studi più recenti hanno ampiamente documentato che non è sempre così: per esempio, si è scoperto che il pane bianco fa salire più rapidamente il glucosio nel sangue rispetto a un gelato. Molte tabelle classificano i cibi a seconda dell'indice glicemico (IG) elevato, intermedio e basso secondo l'intervallo di valori indicati nella tabella sottostante. I cibi che fanno salire il glucosio rapidamente hanno un IG alto, quelli che lo fanno salire gradualmente hanno un IG basso.

IG ELEVATO 100-70 (%)	IG INTERMEDIO 69-55 (%)	IG BASSO inferiore a 55 (%)
<i>Esempi</i> Glucosio 100 Cornflakes 84 Miele 73 Pane bianco 70	<i>Esempi</i> Pane integrale 69 Zucchero 65 Succo d'arancia 57 Popcorn 55	<i>Esempi</i> Uva/Banane 52 Latte scremato 32 Legumi 27-33 Fruttosio 23

Fonte: M Szwillus, D Fritzsche, *Mangiare sano con il diabete, Tecniche Nuove, 2010*

Da che cosa dipende l'indice glicemico?

Quando consumiamo qualche alimento che contiene carboidrati, questi passano dall'intestino al sangue e così i livelli di glucosio aumentano. L'entità di questo aumento dipende da diversi fattori: la composizione dell'alimento, il luogo di coltivazione e raccolta, il contenuto in amidi, proteine, fibre e grassi, la combinazione con altri alimenti, il tipo di cottura, il grado di maturazione (per es. per la frutta); inoltre l'IG può presentare forti variazioni da una persona all'altra.

I valori dell'Indice Glicemico vanno considerati come valori puramente indicativi perché si riferiscono solo all'alimento puro e non alla quantità effettivamente consumata (**carico glicemico**). Infatti, se consumiamo grandi quantità di alimento con un IG basso, la glicemia aumenterà notevolmente; se invece consumiamo quantità modeste di un alimento con alto IG, la glicemia sarà meno elevata. Dunque il carico glicemico è un parametro più utile a calcolare l'attività dell'insulina necessaria ad abbassare il glucosio nel sangue.

A seconda delle dimensioni della porzione, il carico glicemico di alimenti diversi può risultare simile nonostante l'indice glicemico degli stessi sia molto diverso. Ecco alcuni esempi:

Porzione alimento	g di carboidrati a porzione	Indice glicemico	Carico glicemico
100 g di pane ai cereali	43 g	45	$45/100 \times 43 = 19$
50 g di pane bianco	24 g	70	$70/100 \times 24 = 17$
100 g di pane bianco*	48 g	70	$70/100 \times 48 = 34$

Fonte: M Szwillus, D Fritzsche, *Mangiare sano con il diabete, Tecniche Nuove, 2010*
* tipo baguette francese

Come indicato nella tabella, una porzione di pane ai cereali ha un carico glicemico di 19, mentre una porzione di pane bianco (che ha un IG molto più elevato rispetto al pane ai cereali) ha un carico glicemico simile, pari a 17. Aumentando la quantità consumata di pane bianco, a parità di IG, il carico glicemico raddoppia.

La definizione di indice glicemico, inoltre, ha portato alla demonizzazione di alcuni cibi (come per esempio banane, carote, patate) prima che si capisse che ciò che conta è sempre l'*aspetto quantitativo* del problema definito dal *carico glicemico*. In altri termini, come per ingrassare conta la quantità di alimento che si mangia, così per l'attivazione del meccanismo dell'insulina conta la quantità di cibo glicidico che si assume: il fruttosio ha un indice glicemico che è un terzo di quello dello zucchero comune, ma 30 g di fruttosio provocano un rilascio insulinico maggiore di 8 g di zucchero.