

Consigli per un'alimentazione a basso indice glicemico

Come evitare gli sbalzi della glicemia a tavola.

Attenzione, questo post potrebbe fare del bene alla vostra linea.



L'obiettivo è chiaro: si vuole perdere peso.

In automatico si tolgono snack e alimenti ricchi di grassi. Lo stesso vale per merendine, gelati e dolci. Basta? Ovviamente no. Ci sarebbero tantissimi aspetti da considerare, come per esempio l'attività fisica, ma rimanendo nell'ambito dell'alimentazione, uno dei tanti fattori che bisogna considerare è **l'indice glicemico (IG)**.

Per indice glicemico si intende la **velocità con cui aumenta la glicemia**, cioè la concentrazione di glucosio nel sangue, in seguito all'assunzione di 50 grammi di carboidrati. Per decidere quale valore di IG assegnare a un cibo, si prende come punto di riferimento lo zucchero bianco a cui si assegna un IG "arbitrario" di 100. Quindi se un alimento ha un IG di 50 significa che innalza la glicemia con una

velocità che è la metà di quella del glucosio. Si considera alto un indice glicemico superiore a 70, è medio tra 56 e 69 ed è basso se è minore di 56.

Ma perché dobbiamo considerare l'indice glicemico di un alimento? Quando la glicemia si innalza bruscamente, il pancreas reagisce con una sovrapproduzione di insulina e gli **zuccheri in eccesso sono convertiti in grasso**. Ecco perché l'indice glicemico è strettamente correlato a problemi di peso e obesità.

Cosa si può fare, quindi? Per fortuna è la soluzione è semplice.

Prima di tutto **non bisogna eliminare i carboidrati dalla propria dieta**, [come ci ricorda il Dr. Filippo Ongaro](#), sono fondamentali per il corretto funzionamento del nostro organismo. È necessario quindi puntare tutto sulla **qualità**. Consideriamo, per esempio, i cereali: più sono raffinati e più l'indice glicemico è alto.

Dunque la regola d'oro è: **scegliere cereali integrali**. Tra questi, sono [l'avena](#) e [l'orzo](#) ad avere l'indice glicemico più basso.

Un altro consiglio riguarda la **pasta**. Sceglierla integrale è sempre la soluzione migliore, ma se si sceglie un formato lungo, come gli spaghetti, e si cuoce **al dente** l'indice glicemico è ancor più basso.

Non è tutto. L'indice glicemico dipende anche da altri fattori, come la presenza di fibre (ecco perché quindi preferire i cereali nella versione integrale), grassi e proteine. Proprio per questo ci torna utile lo [schema del piatto unico](#): l'associazione con grassi e proteine rallenta la velocità di assorbimento intestinale dei carboidrati. Quindi, potrebbe aiutare di più la linea mangiare un piatto di spaghetti integrali al dente conditi con sgombro e pomodoro, invece di consumare lo stesso piatto completamente scondito. Nel creare le proprie combinazioni alimentari "pro-indice glicemico basso", bisogna sempre tenere a mente che le patate vanno considerate come se fossero dei cereali, perché ricche di amidi, e non come delle verdure. Dunque l'accoppiata pasta e patate ha un valore di IG alto.