

# Tabella indice glicemico

## INDICE GLICEMICO Tabella pratica

L'indice glicemico (IG) è un valore che esprime la rapidità con cui i carboidrati o zuccheri di un alimento fanno aumentare la concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia).

L'indice glicemico degli alimenti può essere basso, medio o alto, gli alimenti che fanno aumentare la glicemia velocemente hanno un alto IG, invece, quelli che la fanno salire in modo più lento hanno un IG basso. La velocità con cui un alimento fa salire la glicemia si esprime in percentuale, confrontandola con l'alimento che ha un IG 100 come il glucosio o il pane bianco; esempio: un alimento con IG 50 indica una velocità della metà (50%) di quella del glucosio.

### INDICE GLICEMICO



L'indice glicemico non va confuso con la quantità di zuccheri, semplici o complessi, presenti in un alimento che solitamente si esprime in grammi e con il carico glicemico (CG).

Nell'equilibrata alimentazione è consigliabile consumare più alimenti con basso IG e cercare di moderare il consumo di quelli con alto IG.

## Tabella: Indice Glicemico di alcuni alimenti di uso comune

Cereali		Cereali da colazione	
Pane bianco	<b>75 ± 2</b>	Cornflakes	<b>81 ± 6</b>
Pane integrale	<b>74 ± 2</b>	Biscotti secchi	<b>69 ± 2</b>
Pane ai cereali	<b>53 ± 2</b>	Muesli	<b>57 ± 2</b>
Pane azzimo integrale	<b>70 ± 5</b>		
Couscous	<b>65 ± 4</b>		
Riso bianco bollito	<b>73 ± 4</b>		
Riso integrale bollito	<b>68 ± 4</b>		
Orzo	<b>28 ± 2</b>		

Mais dolce	<b>52 ± 5</b>		
Spaghetti	<b>49 ± 2</b>		
Spaghetti di riso	<b>53 ± 7</b>		
<b>Frutta e verdura</b>		<b>Vegetali</b>	
Mela	<b>36 ± 2</b>	Patate bollite	<b>78 ± 4</b>
Arancia	<b>43 ± 3</b>	Patate fritte	<b>63 ± 5</b>
Banana	<b>51 ± 3</b>	Carote bollite	<b>39 ± 4</b>
Ananas	<b>59 ± 8</b>	Zuppa di verdure	<b>48 ± 5</b>
Mango	<b>51 ± 5</b>		
Anguria	<b>76 ± 4</b>		
Pesche	<b>43 ± 5</b>		
Confettura di fragole	<b>49 ± 3</b>		
Succo di mela	<b>41 ± 2</b>		
Succo di arancia	<b>50 ± 2</b>		
<b>Latte, latticini e bevande vegetali</b>		<b>Legumi</b>	
Latte intero	<b>39 ± 3</b>	Ceci	<b>28 ± 9</b>
Latte scremato	<b>37 ± 4</b>	Fagioli	<b>24 ± 4</b>
Gelato	<b>51 ± 3</b>	Lenticchie	<b>32 ± 5</b>
Yogurt alla frutta	<b>41 ± 2</b>	Soia	<b>16 ± 1</b>
Latte di soia	<b>34 ± 4</b>		
Latte di riso	<b>86 ± 7</b>		
<b>Snack</b>		<b>Zuccheri</b>	
Cioccolato	<b>40 ± 3</b>	Fruttosio	<b>15 ± 4</b>
Popcorn	<b>65 ± 5</b>	Saccarosio	<b>65 ± 4</b>

Patatine	<b>56 ± 3</b>	Glucosio	<b>103 ± 3</b>
Crackers di riso	<b>87 ± 2</b>	Miele	<b>61 ± 3</b>

## FONTI

International table of glycemic index values (2008) - Fiona S. Atkinsons, Kaye Foster-Powell, Jennie C. Brand-Miller.

Tratto da ISSalute – Istituto Superiore di Sanità

---

## BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

[Atkinsons FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. Diabetes Care. 2008; 31\(12\): 2281-2283](#)

[Atkinson FS, Brand-Miller JC, Foster-Powell K, Buyken AE, Goletz J. International tables of glycemic index and glycemic load values 2021: a systematic review. The American Journal of Clinical Nutrition. 2021; 114:1625–1632](#)

---

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.