

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.



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	75 ± 2	Cornflakes	81 ± 6
Pane integrale	74 ± 2	Biscotti secchi	69 ± 2
Pane ai cereali	53 ± 2	Muesli	57 ± 2
Pane azzimo integrale	70 ± 5		
Couscous	65 ± 4		
Riso bianco bollito	73 ± 4		
Riso integrale bollito	68 ± 4		
Orzo	28 ± 2		
Mais dolce	52 ± 5		
Spaghetti	49 ± 2		
Spaghetti di riso	53 ± 7		

Frutta e verdura		Vegetali	
Mela	36 ± 2	Patate bollite	78 ± 4
Arancia	43 ± 3	Patate fritte	63 ± 5
Banana	51 ± 3	Carote bollite	39 ± 4
Ananas	59 ± 8	Zuppa di verdure	48 ± 5
Mango	51 ± 5		
Anguria	76 ± 4		
Pesche	43 ± 5		
Confettura di fragole	49 ± 3		
Succo di mela	41 ± 2		
Succo di arancia	50 ± 2		
Latte, latticini e bevande vegetali		Legumi	
Latte intero	39 ± 3	Ceci	28 ± 9
Latte scremato	37 ± 4	Fagioli	24 ± 4
Gelato	51 ± 3	Lenticchie	32 ± 5
Yogurt alla frutta	41 ± 2	Soia	16 ± 1
Latte di soia	34 ± 4		
Latte di riso	86 ± 7		
Snack		Zuccheri	
Cioccolato	40 ± 3	Fruttosio	15 ± 4
Popcorn	65 ± 5	Saccarosio	65 ± 4
Patatine	56 ± 3	Glucosio	103 ± 3
Crackers di riso	87 ± 2	Miele	61 ± 3

FONTE

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

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.