

Le riviste di lifestyle e salute propongono regolarmente le ultime e molteplici novità in termini di alimentazione e diete. Una dieta che è di particolare interesse per le persone con diabete è la dieta dell'Indice Glicemico o "dieta IG", poiché sembra che possa influenzare positivamente la glicemia.

La dieta IG si basa su una classifica degli alimenti in base alla loro capacità di innalzare la glicemia, ovvero al loro indice glicemico, indicato attraverso un punteggio. Tale punteggio parte da zero e arriva a 100, che corrisponde al valore del glucosio (zucchero) puro. Gli alimenti rapidamente metabolizzati dall'organismo, causano un rapido innalzamento della glicemia; ad essi corrispondono alti valori di IG.

Al contrario, gli alimenti metabolizzati più lentamente causano un minore aumento della glicemia e si caratterizzano per bassi valori di IG. Gli alimenti vengono dunque classificati in base al loro IG: se IG maggiore o uguale a 70 sono ad alto IG; se IG intorno a 56-69, sono a medio IG; se IG uguale o minore di 55, sono a basso indice glicemico.

Sebbene questo sistema possa sembrare semplice, presenta tuttavia alcune difficoltà. Ad esempio, si dovrebbe mangiare una porzione irrealisticamente elevata di alcuni alimenti ad alto IG (come le carote) affinché possano provocare un sensibile innalzamento glicemico. Inoltre, la quantità di grassi aggiunti al cibo influenza il loro tasso di assorbimento. Se si aggiunge olio o margarina ad una patata al forno, se ne abbasserà l'IG, perché i grassi influenzano il valore di IG dei cibi ricchi di carboidrati.

Stabilire l'IG di un pasto completo sulla base delle tabelle di IG non è sempre facile. L'IG è invece molto utile per la gestione delle sostituzioni dei vari alimenti nella propria dieta. Ad esempio, potrebbe essere una buona idea sostituire le patate (IG: 85) con la pasta (IG, 46-52) per la cena, perché questo contribuirà a ridurre il rischio di sviluppare ipoglicemia notturna.

Vi sono buone evidenze scientifiche che suggeriscono che una dieta ricca di alimenti a basso IG aiuta a ridurre il livello di emoglobina glicata rispetto ad altre diete più convenzionali. La dieta dell'IG potrebbe quindi essere utile per capire come la glicemia può essere controllata e gestita attraverso la dieta. Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche prima che l'IG sia raccomandato come uno strumento nella cura del diabete. È bene parlare con il proprio team diabetologico per ulteriori consigli su come i diversi cibi influenzano il diabete.



da [LifeScan](#)