

[← Torna al blog](#)

# LA DIETA A BASSO INDICE GLICEMICO: UNO STILE ALIMENTARE CHE PROMUOVE IL BENESSERE DI TUTTI E AIUTA A STARE IN FORMA



22/06/2023



copywriter-ohi-vita

## Benessere

Tempo d'estate, tempo di diete. Un po' per perdere quei chili di troppo che stanno lì a denunciare golosità e pigrizie della stagione fredda, un po' per cogliere l'occasione di fare dell'estate il momento giusto per rimettersi in forma, certo è che questo periodo può rivelarsi il più adatto per prendersi cura di sé, stare all'aria aperta e conquistare uno stile alimentare vario ed equilibrato. Posto che specifici problemi alimentari richiedono sempre l'intervento di uno specialista, le ricerche e gli studi scientifici più aggiornati in tema di nutrizione possono diventare un prezioso giacimento di indicazioni e suggerimenti per orientare le **piccole scelte quotidiane a favore del nostro benessere psico-fisico.**

Tra queste, **tenere conto dell'indice glicemico di quel si mangia** quotidianamente può costituire **una sana abitudine per stare in forma e prevenire disturbi e patologie croniche**, con l'obiettivo di prestare attenzione a quantità, **apporto calorico e insieme consumare cibi che consentano di mantenere costante il livello di zuccheri nel sangue. Un accorgimento che se è assolutamente necessario per chi soffre di diabete, può comunque rappresentare per tutti l'opportunità di prevenirlo e di tenere sotto controllo il peso, senza troppa fatica.**

**Tutto parte dallo studio MEDGI-Carb, pubblicato su *Nutrients*** la scorsa estate. Realizzata da un team internazionale di ricercatori che ha visto collaborare insieme Istituto di scienze dell'alimentazione del Consiglio nazionale delle ricerche di Avellino (Cnr-Isa) con l'Unità diabete, nutrizione e metabolismo dell'Università Federico II di Napoli e le Università di Purdue (USA) e Chalmers (Svezia),

la ricerca ha verificato come il profilo glicemico giornaliero di persone in sovrappeso ma senza diabete fosse influenzato dalla dieta, concludendo che cercare di ridurlo e di mantenerlo costante costituisce una valida strategia per evitare di sviluppare il rischio di squilibri metabolici. Questo perché l'assunzione di carboidrati influisce sulla **salute di tutti ed è cruciale per conservare o recuperare il peso forma.**





numerico che viene assegnato a ciascun cibo in base a quanto fa aumentare la glicemia. Va da 0 a 100, che è il valore dato allo zucchero.

In base a questo punteggio i cibi vengono classificati, sulla base dei valori di riferimento dell'OMS, in:

- **alimenti a basso indice glicemico** (<55), quali legumi, quasi tutte le verdure, yogurt intero bianco, cioccolato fondente all'85%, pane di segale integrale, quinoa e frutta (in particolare avocado, fragole, mele, pesche, prugne agrumi);
- **alimenti a moderato indice glicemico** (56-69), come avena, farro, orzo, pasta riso e pane integrali, grano saraceno, uva, cachi, fichi, banane, mandarini, carote cotte;
- **alimenti ad alto indice glicemico** (>70), quali pasta raffinata, pane e riso bianchi, gallette di riso e mais, frutta secca, patate, zucchero.

Se una regola sempre valida consiste nel consumare alimenti ricchi di fibre e frutta secca per rallentare **la velocità con cui i carboidrati si trasformano in zuccheri, esistono anche altre variabili che influiscono sull'apporto glicemico** degli alimenti: **la conservazione** (un alimento fresco contiene più acqua, dunque ha un IG inferiore); **la lavorazione** (in generale i cibi molto processati hanno un IG alto); **la cottura** (per esempio, la pasta molto ben cotta ha un indice glicemico superiore rispetto alla pasta molto al dente; mentre le patate se consumate fredde dopo averle bollite, e preferibilmente con la buccia, hanno un Indice glicemico più basso.).

**E non mancano le sorprese: un recente studio, promosso** dall'Ente Nazionale Risi in collaborazione con l'Università di Pavia e il Politecnico di Torino, ha messo in luce come **il riso, solitamente ritenuto un alimento a elevato indice glicemico, sia invece nella media rispetto ad altri cereali per quel che riguarda la ampiamente diffusa variante Carnaroli Classico**. Le due varietà di risi italiani, **Selenio e Argo**, già in coltivazione, hanno addirittura rivelato un valore di Indice Glicemico contenuto (rispettivamente di 49.2 e 50.5), affermandosi come varietà che possono a pieno titolo rientrare in una dieta a ridotto apporto glicemico.





Rich In

Funzionale

Proteico

La Nostra Storia

Ohivita È

Blog

Contatti

[Cookie Policy](#)[Privacy Policy](#)

Copyright © 2021. All Rights Reserved.

