

I pro e i contro dei carboidrati: in che modo i carboidrati influiscono sui livelli di zucchero nel sangue

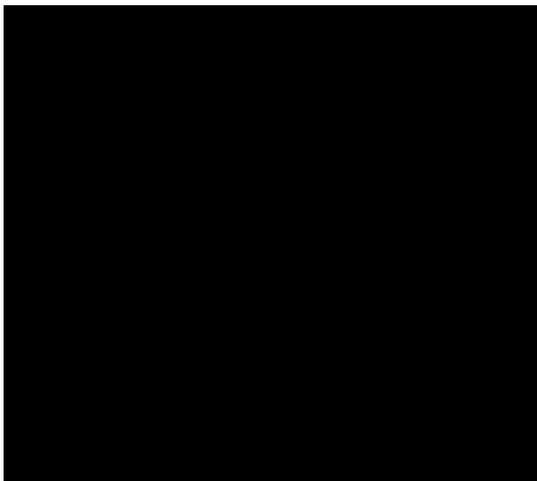
Nutrizione

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 6/1/2024 8:40:00



Si è ritenuto per molto tempo che gli snack con un elevato contenuto di zuccheri potesse causare un drastico aumento seguito da una repentina caduta dei livelli di zucchero nel sangue. Questa teoria è stata smentita con il progredire delle ricerche scientifiche sugli effetti fisiologici che gli alimenti esercitano su tali livelli.



I nuovi metodi utilizzati per misurare la reazione dello zucchero nel sangue ai vari alimenti, hanno fornito indicazioni utili per la prevenzione e per la cura di patologie quali obesità, diabete e malattie cardiache; tali studi hanno inoltre determinato cambiamenti significativi nei regimi da seguire quando si pratica sport o nelle ore immediatamente precedenti un'attività sportiva.

L'INDICE GLICEMICO (IG)

L'indice glicemico (IG) è un parametro di misurazione dei livelli di glucosio nel sangue a seguito dell'assunzione di un alimento. Quando viene consumato un alimento a base di carboidrati, si verifica un innalzamento, seguito da una diminuzione, della concentrazione di zucchero nel sangue (glucosio). Questo fenomeno è chiamato: risposta glicemica. Il pane bianco e il glucosio sono i due alimenti di riferimento utilizzati per calcolare la risposta glicemica dell'organismo ai cibi a base di carboidrati (i loro indici glicemici sono entrambi pari a 100). Il valore che deriva da questa misurazione, espresso in termini percentuali, è detto, appunto, indice glicemico di un determinato alimento.

I pro e i contro dei carboidrati: in che modo i carboidrati influiscono sui livelli di zucchero

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1405>

Prendendo in considerazione una scala di riferimento, 100 esprime il valore di innalzamento dei livelli di zucchero nel sangue calcolato a seguito dell'assunzione di un alimento contenente 50 grammi di carboidrati. Una porzione da 50 grammi di glucosio puro \hat{A} il valore di riferimento comunemente utilizzato. Gli alimenti che si scompongono velocemente durante la digestione, come ad esempio il riso, hanno gli indici glicemici pi \hat{A} alti: Si tratta di alimenti che determinano un aumento maggiore e pi \hat{A} veloce dei livelli di zucchero nel sangue, rispetto a quelli con indici glicemici pi \hat{A} bassi. Gli alimenti a basso indice glicemico, come ad esempio i fagioli, si scompongono pi \hat{A} lentamente, rilasciando in modo graduale il glucosio nel sangue.

Sono numerosi i fattori che influenzano il valore e la durata della risposta glicemica. Essi dipendono, per esempio, dal tipo di zucchero contenuto negli alimenti (saccarosio - o zucchero da tavola - lattosio, fruttosio, glucosio o altri zuccheri) e dalla natura e forma dell'amido (alcuni sono pi \hat{A} digeribili di altri). Anche la cottura e i metodi di lavorazione usati, oltre che la quantit \hat{A} degli altri nutrienti presenti nell'alimento, come ad esempio i grassi e le proteine, possono influire sulla risposta glicemica. In aggiunta, il diverso metabolismo di ogni individuo e il momento della giornata in cui viene assunto il carboidrato possono influire sulla risposta glicemica.

I SORPRENDENTI RISULTATI DEGLI STUDI SULL'INDICE GLICEMICO

Lo studio dell'indice glicemico ha portato ad alcune scoperte sorprendenti. Inizialmente si pensava che gli alimenti contenenti carboidrati \hat{A} complessi \hat{A} , come il pane, il riso e le patate, venissero digeriti lentamente, determinando un aumento graduale dei livelli di zucchero nel sangue. Tuttavia, ora \hat{A} noto che molti alimenti contenenti amido vengono digeriti e assorbiti rapidamente; si tratta di alimenti ad alto indice glicemico. Diveramente da quanto si \hat{A} sempre pensato, l'assunzione di un quantitativo moderato di molti alimenti \hat{A} a base di zuccheri \hat{A} (ad alto contenuto di saccarosio), come i dolciumi, non produce, generalmente, un aumento significativo dei livelli di zucchero nel sangue. Gli alimenti contenenti saccarosio, in effetti, generano un innalzamento del glucosio nel sangue con valori medio-bassi, inferiori a quelli di alimenti come il riso.

L'indice glicemico \hat{A} un parametro molto importante per i diabetici. L'assunzione di alimenti a basso indice glicemico, piuttosto che quelli ad alto, porta ad una digestione pi \hat{A} lenta degli amidi e degli zuccheri e ad un assorbimento pi \hat{A} lento dello zucchero nel sangue. Ci \hat{A} , a sua volta, potrebbe implicare la possibilit \hat{A} di poter controllare i livelli di zucchero nel sangue, ma, al momento, non sono ancora stati resi noti i risultati di studi a lungo termine sugli effetti benefici che questo comportamento pu \hat{A} avere sulla salute umana. In passato, le persone affette da diabete dovevano evitare di assumere zucchero, in quanto ritenuto responsabile del rapido aumento del livello di glucosio nel sangue. Oggi si concede ai diabetici di assumere una quantit \hat{A} moderata di zucchero, in quanto l'aggiunta di zucchero all'interno del pasto ha un impatto ridotto sia sul livello di glucosio nel sangue sia sulla concentrazione di insulina.

In molti casi, la riduzione di peso risulta importante per le persone affette da diabete non insulino-dipendente (diabete di tipo 2) e gli alimenti a basso indice glicemico possono essere utili a indurre la sensazione di saziet \hat{A} . Un'alimentazione che si compone principalmente di alimenti ricchi di carboidrati a basso indice glicemico tende a essere povera di grassi e pu \hat{A} quindi contribuire a tenere sotto controllo il peso.

I pro e i contro dei carboidrati: in che modo i carboidrati influiscono sui livelli di zucchero

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1405>

Un'alimentazione che consiste soprattutto di alimenti a basso indice glicemico potrebbe contribuire a ridurre il rischio di altre patologie, come, ad esempio, le malattie cardiovascolari e l'ipertensione; tuttavia i risultati degli studi compiuti in questo contesto non sono ancora definitivi. L'insulina, un ormone necessario a metabolizzare i carboidrati, influenza in modo significativo l'incidenza di molte malattie. Si ritiene che la presenza di elevati livelli di insulina sia uno dei fattori responsabili dell'insorgere di malattie cardiovascolari e dell'ipertensione. Il ricorso ad una dieta ricca di alimenti a basso indice glicemico potrà contribuire ad abbassare tali livelli.

Tenere in considerazione il fattore Δ indice glicemico Δ è importante anche per ottenere prestazioni sportive ottimali. Se consumati subito dopo una prestazione sportiva, gli alimenti con un indice glicemico alto o moderatamente elevato possono essere utilizzati per reintegrare più velocemente le riserve di energia di un atleta di quanto possano fare gli alimenti a basso indice glicemico. Una ricerca a questo proposito ha evidenziato che gli alimenti a basso indice glicemico possono contribuire ad aumentare la resistenza fisica, ipotesi per Δ non ancora confermata da altri studi.

CONSIDERARE UN ALIMENTO NEL SUO INSIEME

Ciò che è emerso dalla ricerca sull'indice glicemico indica che una dieta a basso contenuto di grassi, prevalentemente a base di carboidrati, e in particolare di alimenti con un indice glicemico medio-basso, può offrire benefici per la salute. Tuttavia, l'indice glicemico non dovrebbe essere considerato separatamente. La scelta di un'alimentazione sana prevede che di ciascun alimento si tengano in considerazione anche la quantità totale di carboidrati, la quantità e il tipo di grassi, la quantità e la qualità di proteine, di fibra alimentare e di vitamine, oltre al contenuto di minerali e di sali.

INDICE GLICEMICO DI ALCUNI ALIMENTI DI USO COMUNE UTILIZZANDO IL GLUCOSIO COME RIFERIMENTO

Alimenti con indice glicemico basso (IG inferiore a 55)

Pasta, lenticchie
mele/succo di mele
arance/succo di arancia
uva
yogurt magro
pane all'uva
fagioli lessi
cioccolato

Alimenti con indice glicemico medio (IG compreso tra 55 e 70)

Riso basmati
banane
fiocchi d'avena
bibite analcoliche
mais
ananas
zucchero

Alimenti con indice glicemico alto (IG superiore a 70)

Pane (bianco o integrale)
patate al forno
cornflakes
patatine fritte
miele
pur  di patate
riso bianco (a basso contenuto di amiloso detto anche "sticky rice")

Fonte: Foster-Powell, K and Brand-Miller, 1995. International tables of glycaemic index. Amer. J. Clinical Nutrition, 62 (supp) 871-93.

Pane (bianco o integrale) patate al fornocornflakespatatine frittemielepur  di patateriso bianco (a basso contenuto di amiloso detto anche "sticky rice").

A

A