



Marie-Laure André

L'INDICE GLICEMICO

Riprendi il controllo
della tua salute e del tuo peso

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Marie-Laure André

L'INDICE GLICEMICO

Riprendi il controllo della tua
salute e del tuo peso



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Marie-Laure André

L'indice glicemico

Titolo originale: *L'index glycémique*

Traduzione di Milvia Faccia

Copyright © 2014 Éditions Jouvence

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana
Prima edizione originale pubblicata nel 2014 da Éditions Jouvence, chemin du Guillon 20, Case 143, CH-1233 Bernex, <http://www.editions-jouvence.com/>, info@editions-jouvence.com.

Prima edizione italiana pubblicata nell'agosto 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'agosto 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-316-0

Indice

Introduzione	9
Quiz: testa le tue conoscenze sull'indice glicemico	13
Capitolo 1. Sapere tutto sull'indice glicemico	19
I glucidi nella nostra alimentazione	20
Che cos'è l'indice glicemico?	26
Come si calcola l'indice glicemico di un alimento?	32
Fattori di variazione dell'indice glicemico	38
Che cos'è il carico glicemico?	48
Capitolo 2. L'indice glicemico: quali vantaggi per la salute?...	53
Un migliore equilibrio per il diabete	54
Perdita di peso e mantenimento di un "peso sano"	58
Effetti sulla sazietà	63
Apporto di energia e miglioramento della resistenza.....	66
Riduzione del rischio di patologie cardiocircolatorie.....	68
Un'arma anticancro	71
I limiti dell'indice glicemico	74



Capitolo 3. In pratica: come procedere?..... 79

Scegliere “alimenti buoni”	80
Prodotti caseari.....	80
Cereali, leguminose e patate	82
Pane e prodotti cerealicoli	86
Frutta e verdura	90
Carne, pesce e uova	92
Piatti pronti in commercio	92
Grassi	96
Zucchero e prodotti dolciari	97
Bevande.....	100
Cucinare in modo sano	102
Espedienti per abbassare l'indice glicemico dei pasti	105
Associare gli alimenti ad alto IG con quelli a basso IG ..	106
Acidificare il pasto	108
Aggiungere fibre solubili	109
Mangiare freddo	110
E anche... ..	111
I prodotti da avere sempre in frigo e in dispensa.....	113

Capitolo 4. Tabelle degli indici glicemici.....117

Biscotti salati e altri snack da aperitivo	119
Biscotti dolci e snack	120
Bevande.....	121
Cereali e derivati	123
Cereali da colazione	128
Frutta fresca e secca, composte e frutta sciroppata.....	129
Verdure e legumi freschi e secchi	132



Oli, salse e condimenti	134
Pane, fette biscottate e assimilati	136
Patate e derivati.....	138
Prodotti caseari e "latte" vegetale.....	139
Soia e prodotti derivati.....	140
Zuccheri e dolci.....	141
Capitolo 5. Idee per menu a basso indice glicemico.....	145
Colazione	146
Pasti principali.....	148
Pasti di festa	152
Spuntini.....	153
Capitolo 6. Ricette a basso indice glicemico.....	155
Colazione	156
Primi crudi e cotti	161
Pietanze e contorni.....	170
Dessert	182
Conclusioni	193
Ringraziamenti	197
Glossario	198
Indice delle ricette.....	200
Approfondimenti bibliografici.....	202





Introduzione

Per decenni ci si è concentrati sull'apporto di zucchero degli alimenti, prendendo di mira i “glucidici” e creando diverse categorie per classificarli secondo la rispettiva natura glucidica. In tal modo sono nati gli zuccheri rapidi e gli zuccheri lenti. I primi corrispondevano agli zuccheri semplici (zucchero ordinario, marmellate, fruttosio...), mentre i secondi, definiti anche complessi o feculenti, erano gli alimenti ricchi di amido. Si riteneva che gli zuccheri rapidi fossero digeriti e assimilati in pochissimo tempo, e per tale motivo il loro consumo era sconsigliato a favore degli zuccheri lenti.

All'inizio degli anni Ottanta, alcuni ricercatori si sono concentrati sulla capacità degli alimenti di elevare la glicemia (tasso di zucchero nel sangue) e le loro scoperte hanno rivoluzionato il mondo della nutrizione. Infatti, si è capito che alcuni cibi appartenenti alla famiglia degli “zuccheri lenti”, come il pane, agiscono a livello sanguigno nello stesso modo degli zuccheri rapidi: dopo il loro consumo, si nota un importante

aumento della glicemia. Parallelamente, si è scoperto anche che alcuni alimenti ricchi di zuccheri semplici, come il cioccolato, hanno in realtà uno scarso effetto sulla glicemia. Da tutto ciò è scaturita la nozione di indice glicemico, un nuovo criterio di classificazione degli alimenti.

In Francia, Michel Montignac ha dedicato molti anni della sua ricerca a questo innovativo concetto. I suoi lavori sperimentali, realizzati con la collaborazione di numerosi medici-ricercatori, hanno portato a diverse pubblicazioni tradotte in più di venticinque lingue e diffuse in più di quaranta Paesi. È stato il primo a concepire l'idea di utilizzare il concetto degli indici glicemici per il dimagrimento.

L'indice glicemico misura la capacità di un dato alimento di elevare la glicemia dopo il suo consumo in rapporto a uno standard di riferimento costituito dal glucosio.

Dagli anni Sessanta-Settanta abbiamo modificato le nostre abitudini alimentari: i cereali da colazione e il pane bianco hanno sostituito il pane preparato con farina integrale e lievito naturale, i fiocchi di patate hanno invaso le nostre dispense e i legumi secchi sono stati relegati nel dimenticatoio. Di conseguenza, l'indice

glicemico dei nostri pasti si è elevato in modo esponenziale, proprio come l'incidenza delle malattie moderne: obesità, diabete, patologie cardiovascolari...

Numerosi studi scientifici dimostrano gli effetti benefici sulla linea di un'alimentazione che privilegi gli alimenti a basso indice glicemico. Preferire i "glucidi buoni", vale a dire i cibi a basso IG, permette di ridurre la fame tra un pasto e l'altro e di limitare l'immagazzinamento dei grassi nel tessuto adiposo, il che diviene particolarmente interessante per ciò che riguarda il controllo del peso.

Altri studi menzionano l'importanza di un basso indice glicemico nei casi di diabete e patologie cardiovascolari, e perfino nella prevenzione delle patologie tumorali. Infine, per gli sportivi questo tipo di nutrizione permette di migliorare le prestazioni, soprattutto nelle discipline che sollecitano la resistenza.

In Francia le etichette non riportano l'indice glicemico, al contrario di altri Paesi come l'Australia. L'ANSES, Agenzia nazionale per la sicurezza sanitaria dell'alimentazione, dell'ambiente e del lavoro, afferma che tale nozione rappresenta uno strumento delicato da maneggiare, che varia in base a numerosi fattori, pertanto non si è pronunciata a favore dell'etichettatura. Ciò nonostante, alcune progressive modifiche alimentari possono innegabilmente ridurre l'incidenza delle

patologie citate, grazie a consigli semplici e agevoli da applicare.

In questa guida ti propongo di acquisire familiarità con l'indice glicemico e di scoprire tutte le virtù degli alimenti a basso IG. Grazie a questo libro potrai adottare a poco a poco un'alimentazione più sana e ritrovare il tuo "peso-salute", vale a dire il peso per il quale sei geneticamente programmato e che ti consente di sentirti bene. Ti suggerirò inoltre alcuni espedienti per abbassare l'indice glicemico dei tuoi pasti, esempi di menu e ricette facili e gustose a basso indice glicemico.

Ti auguro una buona lettura!





Capitolo 1

Sapere tutto sull'indice glicemico

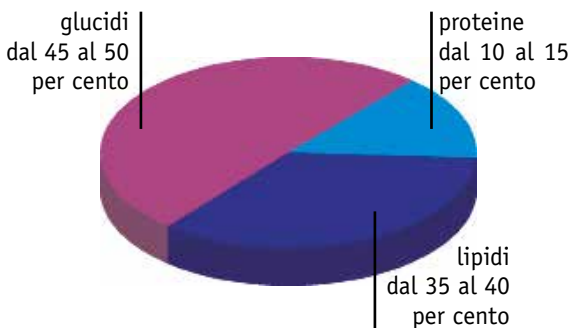
CHE COS'È L'INDICE GLICEMICO? COME VIENE MISURATO? QUAL È LA DIFFERENZA TRA INDICE GLICEMICO E CARICO GLICEMICO? IN QUESTO CAPITOLO TROVERAI TUTTE LE RISPOSTE ALLE TUE DOMANDE.



I glucidi nella nostra alimentazione

Gli alimenti sono costituiti da nutrienti: le proteine, i lipidi e i glucidi. Una volta digeriti, i nutrienti liberano energia che si misura in kilocalorie, o calorie, la quale permette di soddisfare le esigenze di base dell'organismo (respirazione, regolazione della temperatura...), come anche i bisogni legati all'attività fisica e alla crescita del bambino. Idealmente, l'apporto energetico giornaliero si ripartisce nella maniera seguente.

RIPARTIZIONE IDEALE IN NUTRIENTI DELL'APPORTO ENERGETICO GIORNALIERO



Le proteine sono gli elementi costruttivi dell'organismo. Sono particolarmente importanti nella fase della crescita, ma anche per tutto il corso della vita, per la costruzione dei tessuti e il rinnovamento cellulare. Le

troviamo essenzialmente nella carne, nel pesce, nelle uova, nei prodotti caseari e nelle leguminose.

I lipidi sono soprattutto nutrienti energetici. Essi entrano anche nella composizione delle membrane cellulari, alle quali conferiscono elasticità al fine di facilitare gli scambi. Composti da acidi grassi saturi e insaturi, i lipidi hanno un ruolo importante anche nella protezione del sistema cardiovascolare, in particolare grazie agli acidi grassi insaturi che contengono. I lipidi si ritrovano nelle materie grasse (oli, burro, panna...), ma anche nella carne, nei salumi, nel cioccolato...

LO SAPEVI?

Soltanto i grassi di origine animale contengono colesterolo: burro, panna acida, carni grasse, formaggi, salumi... I grassi vegetali non ne contengono.



I glucidi, chiamati anche “zuccheri”, hanno anch’essi un ruolo energetico nell’organismo. Si osserva che quasi la metà del nostro apporto energetico dovrebbe essere costituito da glucidi; pertanto, essi costituiscono un fattore essenziale di un’alimentazione equilibrata. D’altro canto, il glucosio rappresenta l’unico carburante del cervello, il che gli conferisce un ruolo vitale.

Tipi di glucidi	Fonti	Natura	Classificazione
Fruttosio Galattosio Glucosio	Verdura Frutta Miele Prodotti dolciari	Monosaccaridi (osi)	Glucidi semplici o "zuccheri semplici"
Lattosio Maltosio Saccarosio	Barbabietola da zucchero Canna da zucchero Latte vaccino Prodotti dolciari	Disaccaridi (diosidi)	
Amido	Cereali Legumi secchi Pane Patate	Polisaccaridi (poliosidi)	Glucidi complessi o "zuccheri complessi"
Fibre: cellulose, pectine, gomme	Frutta e verdura Cereali integrali Legumi secchi	Polisaccaridi non assimilati dall'organismo	
Isomalto Maltitolo Sorbitolo Xylitolo	Frutta e verdura	Polioli	Zuccheri-alcol

Una volta digeriti, tutti questi glucidi si ritrovano sotto forma di glucosio nel sangue. Per molto tempo si è utilizzata la classificazione tra “zuccheri lenti” (corrispondenti ai glucidi complessi) e “zuccheri rapidi” (corrispondenti agli zuccheri semplici) per elaborare consigli nutrizionali destinati alle persone affette da diabete: i primi erano consigliati e suddivisi nei tre pasti giornalieri, mentre i secondi erano proibiti in quanto accusati di provocare i picchi glicemici responsabili dello squilibrio del diabete.

Si riteneva che, una volta arrivati nel sangue, tutti i glucidi complessi si comportassero nella stessa maniera. Per quanto possa sembrare incredibile, nessuno aveva verificato cosa accadesse realmente nell'organismo dopo il consumo di glucidi complessi diversi. Nel 1981 David Jenkins e Tom Wolever fecero una scoperta stupefacente*: misurando la glicemia trenta minuti dopo il consumo di pane bianco, lo zucchero lento per eccellenza, riscontrarono risultati equivalenti a quelli ottenuti dopo il consumo del normale zucchero. Proseguendo le ricerche, scoprirono che nell'organismo alcuni “zuccheri rapidi”, come il fruttosio e il cioccolato,

* Lavori del dottor Tom Wolever, ricercatore presso la Facoltà di nutrizione e metabolismo dell'Università di Toronto (Canada), e del dottor David Jenkins, docente di scienza della nutrizione presso l'Università di Toronto e direttore del Centro di Nutrizione clinica e di modifica dei fattori di rischio dell'ospedale Saint Michael's.

esercitavano solo un debole impatto sulla glicemia.

La classificazione dei glucidi in zuccheri lenti e zuccheri rapidi divenne obsoleta e nacque allora la nozione di indice glicemico, un nuovo criterio di catalogazione dei glucidi.



DA RICORDARE

Non tutti gli zuccheri complessi (pane, pasta, riso...) hanno lo stesso effetto sulla glicemia. La classificazione zuccheri lenti-zuccheri rapidi è sbagliata.



BUONO A SAPERSI

In Francia, negli anni Ottanta Michel Montignac* intraprende lavori sperimentali sull'indice glicemico e sviluppa il suo celebre metodo per dimagrire.



* Lavori di Michel Montignac, fondatore del celebre metodo che porta il suo nome. I fondamenti di tale metodo sono stati dimostrati da uno studio scientifico pubblicato nel 2001 da Jean Dumesnil nel *British Journal of Nutrition*.