

ÍNDICE GLUCÉMICO

El índice glucémico (IG) es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. Únicamente los alimentos que contienen carbohidratos tienen un IG. Los alimentos tales como aceites, grasas y carnes no tienen un IG.

En general, los alimentos con un IG bajo aumentan lentamente la glucosa en su cuerpo. Los alimentos con un IG alto incrementan rápidamente la glucosa en la sangre.

Siendo 100 la glucosa como valor de referencia, los alimentos se separan en tres categorías:



Al consumir alimentos de alto índice glucémico, el pico de glucosa sanguínea que se produce es mayor, liberando insulina y, por ende, acumulando grasa. Una vez que la insulina actúa, los niveles de azúcar caen abruptamente (ya que la glucosa entra en los tejidos), generando cansancio, hambre y especialmente apetencia por alimentos dulces.



Por el contrario, si consumimos alimentos de bajo índice glucémico, el aumento de azúcar en sangre es lento y sostenido, proporcionando energía de manera continua y por más tiempo. Por otra parte, la sensación de saciedad perdura.

Hay factores que alteran los IG de los alimentos (un alimento puede reducir o aumentar su IG). Estos son:

> **la cantidad de fibra que posee el alimento (o los alimentos que lo acompañan):** cuanto mayor sea la cantidad de fibra, más bajo el índice glucémico. Por eso lo ideal es consumir alimentos integrales o en caso de consumir no integrales, acompañarlos en la misma ingesta con alimentos fibrosos. Las harinas refinadas tienen un índice glucémico alto ya que en el proceso de refinamiento se les extrae gran parte de la fibra que contienen naturalmente.

> **el tipo de cocción/sometimiento al calor:** no es lo mismo asado, hervido o cocido al vapor. A mayor temperatura que se le suministra, mayor el índice glucémico; el calor y la hidratación elevan los índices glucémicos de un alimento: por lo tanto el mejor método de cocción es al vapor por contener menos agua. La cocción al dente tiene un bajo índice glucémico en comparación con un alimento que fue cocinado por mayor tiempo. Los cereales inflados tienen mayor índice glucémico que el cereal original (por haber sido expuestos a grandes temperaturas).

> **el contenido de proteínas del alimento:** ya que cuanto mayor cantidad de proteína, menor digestión de los glúcidos y por ende menor índice glucémico.

> **la madurez del alimento:** cuanto más maduro un alimento, más alto el índice glucémico (por ejemplo, no es lo mismo comer una banana a punto que una muy madura).

> **el tamaño de las partículas:** no es lo mismo consumir un grano entero que la harina procesada de ese mismo grano (cuanto más pequeñas las partículas de almidón, mayor el índice glucémico).

> **el proceso de gelatinización/retrogradación de los alimentos con almidón:** si un alimento alto en almidón es hervido, enfriado y recalentado, su índice glucémico baja (por ej pastas).

Algunos ejemplos (clasificados en tres grupos en términos prácticos):

