

# INDICE GLUCEMICO de lo que come?



Un ritmo de absorción lento y sostenido en las horas posteriores a la ingesta de alimentos favorece los procesos metabólicos y la saciedad. Es por eso que todas las personas deberían tener noción del IG de los alimentos para mejorar la calidad en la alimentación y así mejorar la calidad de vida.

## Factores que modifican el Índice Glucémico

- Fibra soluble: las legumbres tienen un IG bajo.

-Modo de preparación: cuanto más alto y profundo llegue el calor dentro del alimento, mas sube el índice.

-Grado de procesamiento: cuanto más procesados sean los granos de trigo (Ej. harina), el IG tenderá a subir

-Grado de maduración: por ejemplo la banana muy madura, con excesiva cantidad de puntos negros en su cáscara, tiende a tener más azúcares y un IG más alto.

-Demás alimentos ingeridos: las grasas y proteínas tienden a retardar el vaciamiento gástrico y generar un IG menor.

-Acidez: los alimentos con mayor contenido de ácidos como los cítricos, tienden tener un IG más bajo.

## Pero, ¿Qué es el índice glucémico? ¿En qué favorece a la salud?

El índice Glucémico (IG) de los alimentos permite clasificar los hidratos de carbono y se refiere a la velocidad con que los hidratos de un alimento tardan en convertirse en glucosa y llegar a la sangre para aumentar la glucemia. Y es de gran utilidad para analizar la calidad y los posibles efectos de los alimentos que tienen hidratos de carbono como parte de su composición.

La velocidad con que se absorbe la glucosa desde un alimento y el tiempo que permanece en sangre incrementando los valores de glucemia se relacionan con efectos sobre la salud o la predisposición a enfermedades y condiciones metabólicas adversas. Así, por ejemplo, en situaciones en que la glucosa se absorbe rápidamente (alimentos con IG alto), esto genera un aumento en los niveles de insulina en sangre y un descenso también rápido de la glucemia. Estos cambios repentinos, si son habituales en las personas, pueden ser causa de diferentes desórdenes metabólicos que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares: la diabetes y la resistencia de los tejidos a la acción de la insulina, cambios desfavorables en la relación entre colesterol bueno y malo, etc.

Mientras que un ritmo de absorción lento y sostenido (alimentos con IG bajo) en las horas posteriores a la comida favorece procesos metabólicos y un perfil de utilización de hidratos de carbono más saludable.

Planificar una alimentación con alimentos de bajo IG beneficia al organismo y a la calidad de vida porque permite un mejor funcionamiento del cerebro y de las funciones mentales, evita la fatiga, genera mayor saciedad (por mayor cantidad de tiempo) y refuerza la inmunidad. Además, en el caso de los diabéticos ayudan a regular mejor las glucemias y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Previo a maratones o ejercicios de resistencia el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta (de bajo IG) asegura una provisión regular de glucosa a los músculos durante la actividad.



Los alimentos de índice IG bajo (lentejas, arroz integral, cerezas, ciruela, pomelo, durazno, pera, lácteos, tomate y verduras de hoja verdes) producen menores oscilaciones en la glucemia, lo cual es beneficioso para la diabetes, obesidad, deportistas y población en general.