

Tabella indicativa dell'indice glicemico degli alimenti più comuni www.paleodieta.it

La presenza di alti livelli dell'ormone insulina in circolo è estremamente dannosa. Non c'è bisogno di fare calcoli complessi o pesare meticolosamente, basta seguire poche regole a carattere generale e tenere a portata di mano la tabella presente qui a seguire.

L'assunzione di carboidrati produce un aumento della glicemia.

Il picco insulinico è tanto maggiore quanto più alto è l'indice glicemico dei carboidrati assunti. L'indice glicemico nella tabella è riferito al glucosio. Per calcolare l'indice glicemico rispetto al pane bianco basta moltiplicare i valori forniti per per 1,37.

Carico glicemico: Per l'attivazione del meccanismo dell'insulina conta la quantità di cibo glicidico che si assume: il fruttosio ha un indice glicemico che è un terzo di quello dello zucchero comune, ma 30 g di fruttosio provocano un rilascio insulinico maggiore di 8 g di zucchero. Pertanto è fondamentale il carico glicemico, ottenuto moltiplicando la quantità del carboidrato considerato per il suo indice glicemico. Nell'esempio qui portato 30 g di fruttosio danno un carico di $30 \times 23 = 690$ mentre 8 g di zucchero danno $8 \times 67 = 536$.

Varietà diverse dello stesso alimento possono avere valori estremamente diversi tra di loro! A parità di quantità, la risposta glicemica indotta da un pasto misto, a contenuto di proteine, carboidrati e grassi, è diversa da quella che si può avere mangiando solo carboidrati. Anche la presenza di grassi o di molte fibre rallenta l'assorbimento e abbassa l'indice glicemico del cibo ingerito.

Altro fattore è la cottura. Più un alimento è cotto e più questo viene assimilato facilmente, aumentando così l' I.G. (ad esempio: Riso istantaneo bollito per 1 min = 66; Riso istantaneo bollito per 6 min = 128).

20-40	
Yogurt scremato	20
Fagioli di Soia in scatola	21
Noccioline	25
Fagioli di Soia	27
Crusca di riso	27
Fagioli rossi	32
Ciliege	32
Fruttosio	32
Piselli secchi	34
Fagioli marroni	36
Orzo	36
Pompelmo	38
Lenticchie rosse	38
Latte intero	40

40-80	
Fagioli secchi	41
Salsicce	42
Lenticchie comuni	42
Fagiolo	43
Lenticchie verdi	43
Fagioli neri	44
Latte di Soia	45
Albicocca	46
Piselli bolliti	46
Latte scremato	47
Fettuccine	47
Segale	49
Cioccolato al latte senza zucchero	50
Vermicelli	51
Yogurt intero	53
Pere fresche	54

Spaghetti	54
Mela	54
Polpa di pomodoro	55
Pane d'orzo	56
Ravioli	56
Spaghetti cotti per 5 min.	58
Succo di mela	60
All Bran cereali	63
Pesca fresca	63
Pere in scatola	64
Zuppa di lenticchie in scatola	64
Cappellini	65
Maccheroni	65
Linguine	65
Riso istantaneo bollito per 1 min	66
Lattosio	66
Pan di Spagna	66
Uva	67
Succo di ananas	68
Pesche in scatola	68
Riso parboiled	69
Piselli verdi	69
Succo di pompelmo	71
Cioccolato	71
Pane di segale	71
Succo di arancia	75
Tortellini al formaggio	75
Kiwi	77
Torta comune	77
Patate dolci	77
Special K Kellogs	78
Banana	78
Grano saraceno	78
Cereali dolci	78
Spaghetti	79
Riso integrale (brown)	79
Farina di avena	79
Biscotti da tè	79
Pop corn	79
Muesli	80
Mango	80
Uva sultanina	80
Patate comuni bianche bollite	80

80-100

Riso integrale	81
Riso bianco	83
Pasticcio di carne	84
Pizza al formaggio	86
Zuppa di piselli	86
Hamburger bun	87
Farina di fiocchi d'avena	87
Gelato	87
Barrette di muesli	87
Patate confezionate	87
McDonald' Smuffins	88
Biscotto di pastafrolla	91
Uva passa	91
Pane di segale	92

Maccheroni al formaggio	92
Saccarosio, zucchero di canna	92
Timballo	93
Cous cous	93
Cocomero	93
Patate al vapore	93
Ananas	94
Semolino	94
Gnocchi	95
Cornetti	96
Nocciole	96
Fanta	97
Mars barrette	97
Pane integrale di frumento	97
Frittella	98
Biscotti di frumento	100
Puré di patate	100
Carote	100
Pane bianco comune	100
oltre 100	
Crackers	102
Melone	103
Panino	104
Miele	104
Patate bollite schiacciate	104
Corn chips	105
Panino ripieno	106
Patate fritte	107
Zucca	107
Cialde	109
Wafers alla vaniglia	110
Dolcetti di riso	110
Galletta tipo colazione	113
Ciambella salata	116
Patate al microonde	117
Cornflakes	119
Patate al forno	121
Patatine fritte croccanti	124
Riso parboiled, basso amido	124
Riso bianco, basso amido	126
Riso soffiato	128
Riso istantaneo bollito per 6 min	128
Pane di frumento senza glutine	129
Glucosio	137
Maltodestrine	137
Tavolette di glucosio	146
Maltosio	150
Tofu frozen dessert	164