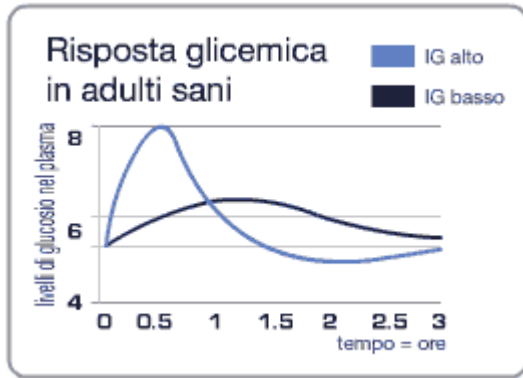


# INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI

Quando mangiamo un alimento ricco di carboidrati, la glicemia (quantità di zucchero nel sangue) si alza. La velocità con cui questo accade dipende da molti fattori, tra i quali la presenza di fibre, il tipo di zucchero ingerito, l'eventuale presenza di grassi e proteine. L'indice glicemico (IG) misura la velocità con cui sale la glicemia in seguito all'assunzione di un quantitativo di un alimento contenente 50g di carboidrati. Il numero è un indice che fa riferimento al pane bianco o allo zucchero come valore "arbitrario" di 100.



La figura mostra la variazione di glicemia in seguito all'assunzione di un alimento ad alto o basso indice glicemico. E' evidente come alimenti ad alto IG provochino una variazione della glicemia molto veloce, con la conseguente produzione di insulina e rapida ipoglicemia, mentre cibi a basso IG consentono di mantenere la glicemia costante, e di conseguenza aiutano a prevenire le crisi di ipoglicemia e gli attacchi di fame.

Tutto questo è fondamentale nei soggetti diabetici, ma comunque importante per tutti nella scelta dei carboidrati da utilizzare.

In sintesi, sono alimenti favorevoli (a basso IG) tutta la verdura (tranne le patate), quasi tutta la frutta, alcuni cereali (orzo, avena).

Sono invece sfavorevoli, e quindi da limitare, tutti i carboidrati raffinati ad alta densità, quindi attenzione al consumo di pasta, pane, riso, dolci, zuccheri in generale.

Di seguito abbiamo riportato alcuni dati da varie fonti attendibili.

La misurazione dell'IG è soggetta a molte variazioni a seconda del grado di maturazione di un alimento, dalla cottura, dal soggetto. E' utile quindi come guida nella scelta dei cibi, non come valore assoluto.

Alimenti in ordine alfabetico	min	max	Alimenti ordinati per indice glicemico	min	max
albicocche	46	57	arachidi	10	22
albicocche sciroppate	64	64	hummus (crema di ceci)	10	10
albicocche secche	32	32	soia fagioli	15	23
alcol	100	100	anacardi	17	27
all-bran kellogs	38	47	fruttosio	18	22
anacardi	17	27	fagioli neri	20	44
ananas	51	94	yogurt scremato	20	20
arachidi	10	22	fagioli in scatola	21	21
arance	39	45	ceci	22	34
arance marmellata	39	57	ciliegie	22	32
arancia spremuta	49	55	latte	24	24
arepa	72	72	orzo	25	36
avena	50	60	pompelmi	25	40
banane	48	56	lenticchie rosse	26	30
banane	78	78	fagioli di soia	27	27
barrette al cioccolato	53	63	fagioli	29	34
barrette tipo mars	97	97	nutella	29	34
bastoncini di crusca	63	63	fagioli neri messicani	30	30
bibita all'arancia	97	97	latte di soia	30	34
biscotti al frumento	100	100	lenticchie verdi	30	43
biscotti con farina di frumento	68	72	m&ms con arachidi	30	36

biscotti da the	79	79
biscotti muesli	64	72
biscotti oro saiwa	61	67
biscotti weet-bix	57	65
biscotti weet-bix crusca d'avena	53	61
biscotti weet-bix soia	54	60
biscotto frollino	91	91
brioche croissant	67	67
cappellini	45	45
cappuccino	41	53
carote (italia)	100	112
ceci	22	34
cereali dolci	78	78
cialde	109	109
ciambella salata	116	116
ciliegie	22	32
cioccolato	71	71
cioccolato al latte	38	50
cioccolato al latte senza zucchero	50	50
coca-cola	63	63
cocomero	93	93
corn chips	105	105
cornetti	96	96
cornflakes	81	119
couscous	60	69
couscous marocchino	50	66
creckers	70	102
datteri secchi	80	110
destrosio	111	111
dolcetti di riso	110	110
fagioli	29	34
fagioli di soia	27	27
fagioli in scatola	21	21
fagioli marroni	36	36
fagioli messicani	38	38
fagioli neri	20	44
fagioli neri messicani	30	30
fagioli rossi	32	32
fagioli secchi	41	41
falafel tabbouleh	74	98
fanta	62	74
farina di avena	79	79
farina di fiocchi d'avena	87	87
farina integrale	38	44
fettuccine	40	48
fichi secchi	55	67
fiocchi d'avena	78	78
formelle frumento weetabix	69	69
frittelle	98	98
fruttosio	18	22
gallette di riso	113	113
gatorade	65	91
gelatine	80	80
gelato	60	90

tortilla	30	30
albicocche secche	32	32
fagioli rossi	32	32
piselli secchi	34	34
riso integrale	34	81
fagioli marroni	36	36
mele	36	54
minestrone	36	42
all-bran kellogs	38	47
cioccolato al latte	38	50
fagioli messicani	38	38
farina integrale	38	44
arance	39	45
arance marmellata	39	57
pere	39	54
fettuccine	40	48
latte intero	40	40
marmellata	40	60
spaghetti integrali	40	40
succo di carota fresco	40	46
succo di mela	40	40
torta di mele	40	50
cappuccino	41	53
fagioli secchi	41	41
lenticchie comuni	42	42
pesche	42	63
salsicce	42	42
lattosio	44	60
pane con avena	44	50
piselli	44	50
cappellini	45	45
mango	45	55
muesli	45	80
albicocche	46	57
noodles	46	46
piselli lessati	46	46
spaghetti alla bolognese	46	55
uva	46	67
instant noodles	47	47
kiwi	47	59
latte scremato	47	47
maccheroni	47	65
pane grano saraceno	47	47
banane	48	56
arancia spremuta	49	55
pane arabo farina integrale	49	49
segale	49	49
avena	50	60
cioccolato al latte senza zucchero	50	50
couscous marocchino	50	66
grano saraceno	50	58
granoturco	50	60
linguine	50	60
miele	50	60

gelato al cioccolato	60	80
glucosio	100	137
gnocchi	95	95
grano saraceno	50	58
granoturco	50	60
hamburger	87	87
hummus (crema di ceci)	10	10
instant noodles	47	47
isostar	55	85
kellogs special k	72	96
kiwi	47	59
latte	24	24
latte condensato	55	67
latte di soia	30	34
latte intero	40	40
latte scremato	47	47
lattosio	44	60
lenticchie comuni	42	42
lenticchie rosse	26	30
lenticchie verdi	30	43
linguine	50	60
lychee (cinesi)	70	80
m&ms con arachidi	30	36
maccheroni	47	65
maccheroni al formaggio	92	92
maizena	59	59
maltodestrine	105	137
maltosio	150	150
mango	45	55
marmellata	40	60
mele	36	54
melone	103	103
merendine	55	65
miele	50	60
miele	104	104
minestrone	36	42
mirtillo succo	52	60
muesli	45	80
muesli con frutta secca	54	68
nachos	53	73
nocciole	96	96
noodles	46	46
nutella	29	34
orzo	25	36
pan di spagna	66	66
pane	70	70
pane al latte	53	63
pane arabo farina bianca	87	87
pane arabo farina integrale	49	49
pane baguette	80	110
pane bianco comune	60	100
pane con avena	44	50
pane di frumento senza glutine	129	129
pane di segale	52	64

pane integrale	50	60
sushi	50	55
tortellini	50	50
ananas	51	94
vermicelli	51	51
mirtillo succo	52	60
pane di segale	52	64
tortilla di granoturco	52	52
barrette al cioccolato	53	63
biscotti weet-bix crusca d'avena	53	61
nachos	53	73
pane al latte	53	63
prugne	53	53
riso basmati	53	61
yogurt intero	53	53
biscotti weet-bix soia	54	60
muesli con frutta secca	54	68
patatine fritte confezionate	54	87
spaghetti	54	79
fichi secchi	55	67
isostar	55	85
latte condensato	55	67
merendine	55	65
polpa di pomodoro	55	55
popcorn	55	90
semolino	55	94
succo di frutta misto senza zucchero	55	55
pane d'orzo	56	56
ravioli	56	56
riso grano lungo parboiled	56	56
biscotti weet-bix	57	65
spaghetti cotti per 5 min	58	58
spaghetti di riso	58	58
maizena	59	59
couscous	60	69
gelato	60	90
gelato al cioccolato	60	80
pane bianco comune	60	100
papaya	60	60
saccarosio	60	60
succo di mela zuccherato	60	60
tapioca	60	80
biscotti oro saiwa	61	67
fanta	62	74
riso arborio	62	76
bastoncini di crusca	63	63
coca-cola	63	63
albicocche sciroppate	64	64
biscotti muesli	64	72
pere in scatola	64	64
zuppa di lenticchie in scatola	64	64
gatorade	65	91
patate al vapore	65	93
pan di spagna	66	66

pane di segale	71	71
pane di segale	92	92
pane d'orzo	56	56
pane grano saraceno	47	47
pane integrale	50	60
pane integrale di frumento	97	97
pane senza glutine	70	80
panino	104	104
papaya	60	60
pasticcio di carne	84	84
patate al forno	78	121
patate al microonde	117	117
patate al vapore	65	93
patate bollite	70	104
patate comuni bianche bollite	80	80
patate dolci	77	77
patate fritte croccanti	75	124
patate novelle	66	90
patatine fritte confezionate	54	87
pere	39	54
pere in scatola	64	64
pesche	42	63
pesche sciroppate	68	68
piselli	44	50
piselli lessati	46	46
piselli secchi	34	34
piselli verdi	69	69
pizza	80	80
pizza al formaggio	86	86
polpa di pomodoro	55	55
pompelmi	25	40
popcorn	55	90
porridge	66	66
prugne	53	53
purè di patate	74	100
ravioli	56	56
riso	104	104
riso al gelsomino	90	120
riso arborio	62	76
riso basmati	53	61
riso bianco	83	136
riso bianco, basso amido	126	126
riso grano lungo parboiled	56	56
riso integrale	34	81
riso integrale (brown)	79	79
riso istantaneo bollito per 6 min	128	128
riso istantaneo bollito per 1 min	66	67
riso parboiled	69	99
riso parboiled, basso amido	124	124
riso soffiato	128	128
saccarosio	60	60
salsicce	42	42
segale	49	49
semolino	55	94

patate novelle	66	90
porridge	66	66
riso istantaneo bollito per 1 min	66	67
brioche croissant	67	67
biscotti con farina di frumento	68	72
pesche sciroppate	68	68
succo di ananas	68	68
formelle frumento weetabix	69	69
piselli verdi	69	69
riso parboiled	69	99
creckers	70	102
lychee (cinesi)	70	80
pane	70	70
pane senza glutine	70	80
patate bollite	70	104
cioccolato	71	71
pane di segale	71	71
succo di pompelmo	71	71
arepa	72	72
kellogs special k	72	96
falafel tabbouleh	74	98
purè di patate	74	100
patate fritte croccanti	75	124
succo di arancia	75	75
tortellini al formaggio	75	75
zucca	75	107
patate dolci	77	77
torta paradiso	77	77
wafer alla vaniglia	77	110
banane	78	78
cereali dolci	78	78
fiocchi d'avena	78	78
patate al forno	78	121
biscotti da the	79	79
farina di avena	79	79
riso integrale (brown)	79	79
datter secchi	80	110
gelatine	80	80
pane baguette	80	110
patate comuni bianche bollite	80	80
pizza	80	80
uva sultanina	80	80
cornflakes	81	119
riso bianco	83	136
pasticcio di carne	84	84
pizza al formaggio	86	86
zuppa di piselli	86	86
farina di fiocchi d'avena	87	87
hamburger	87	87
pane arabo farina bianca	87	87
riso al gelsomino	90	120
biscotto frollino	91	91
uva passa	91	91
maccheroni al formaggio	92	92

soia fagioli	15	23	pane di segale	92	92
spaghetti	54	79	zucchero di canna	92	92
spaghetti alla bolognese	46	55	cocomero	93	93
spaghetti cotti per 5 min	58	58	timballo	93	93
spaghetti di riso	58	58	gnocchi	95	95
spaghetti integrali	40	40	cornetti	96	96
succo di ananas	68	68	nocciole	96	96
succo di arancia	75	75	barrette tipo mars	97	97
succo di carota fresco	40	46	bibita all'arancia	97	97
succo di frutta misto senza zucchero	55	55	pane integrale di frumento	97	97
succo di mela	40	40	frittelle	98	98
succo di mela zuccherato	60	60	alcol	100	100
succo di pompelmo	71	71	biscotti al frumento	100	100
sushi	50	55	carote (italia)	100	112
tapioca	60	80	glucosio	100	137
tavolette di glucosio	146	146	melone	103	103
timballo	93	93	miele	104	104
torta di mele	40	50	panino	104	104
torta paradiso	77	77	riso	104	104
tortellini	50	50	corn chips	105	105
tortellini al formaggio	75	75	maltodestrine	105	137
tortilla	30	30	cialde	109	109
tortilla di granoturco	52	52	dolcetti di riso	110	110
uva	46	67	destrosio	111	111
uva passa	91	91	gallette di riso	113	113
uva sultanina	80	80	ciambella salata	116	116
vermicelli	51	51	patate al microonde	117	117
wafer alla vaniglia	77	110	riso parboiled, basso amido	124	124
yogurt intero	53	53	riso bianco, basso amido	126	126
yogurt scremato	20	20	riso istantaneo bollito per 6 min	128	128
zucca	75	107	riso soffiato	128	128
zucchero di canna	92	92	pane di frumento senza glutine	129	129
zuppa di lenticchie in scatola	64	64	tavolette di glucosio	146	146
zuppa di piselli	86	86	maltosio	150	150