



# FOODTIPS

---

## DEFINIZIONE

L'indice glicemico rappresenta la velocità di assorbimento e di aumento della glicemia nel sangue dopo l'assunzione di un alimento.

# LIVELLI IG

LIVELLO	INDICE GLICEMICO
Basso	< 55
Medio	55 - 69
Alto	> 70

High GI e.g. white bread

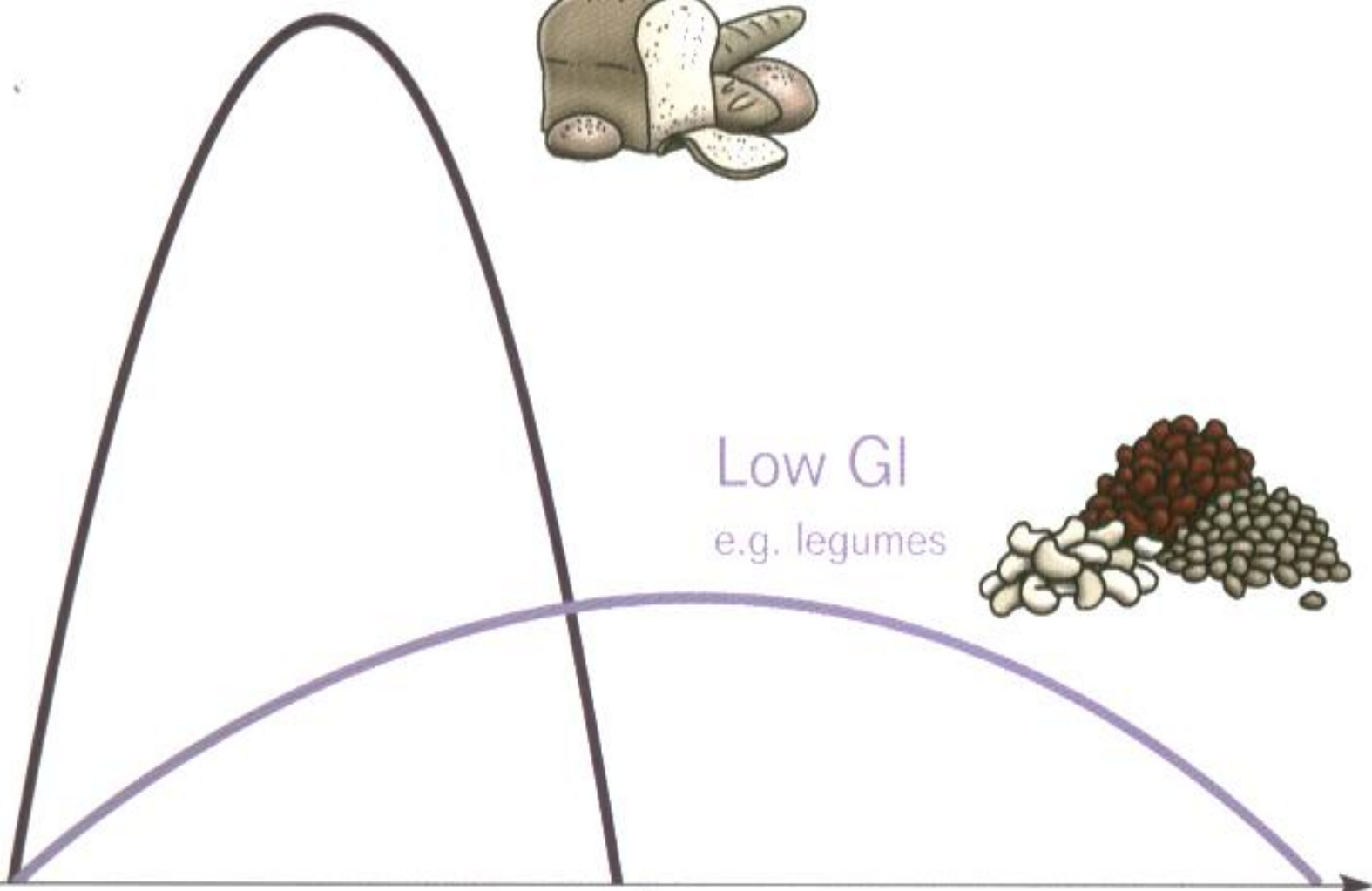


Low GI  
e.g. legumes



Blood glucose level

Time



# CLASSIFICAZIONE ALIMENTI PER IG

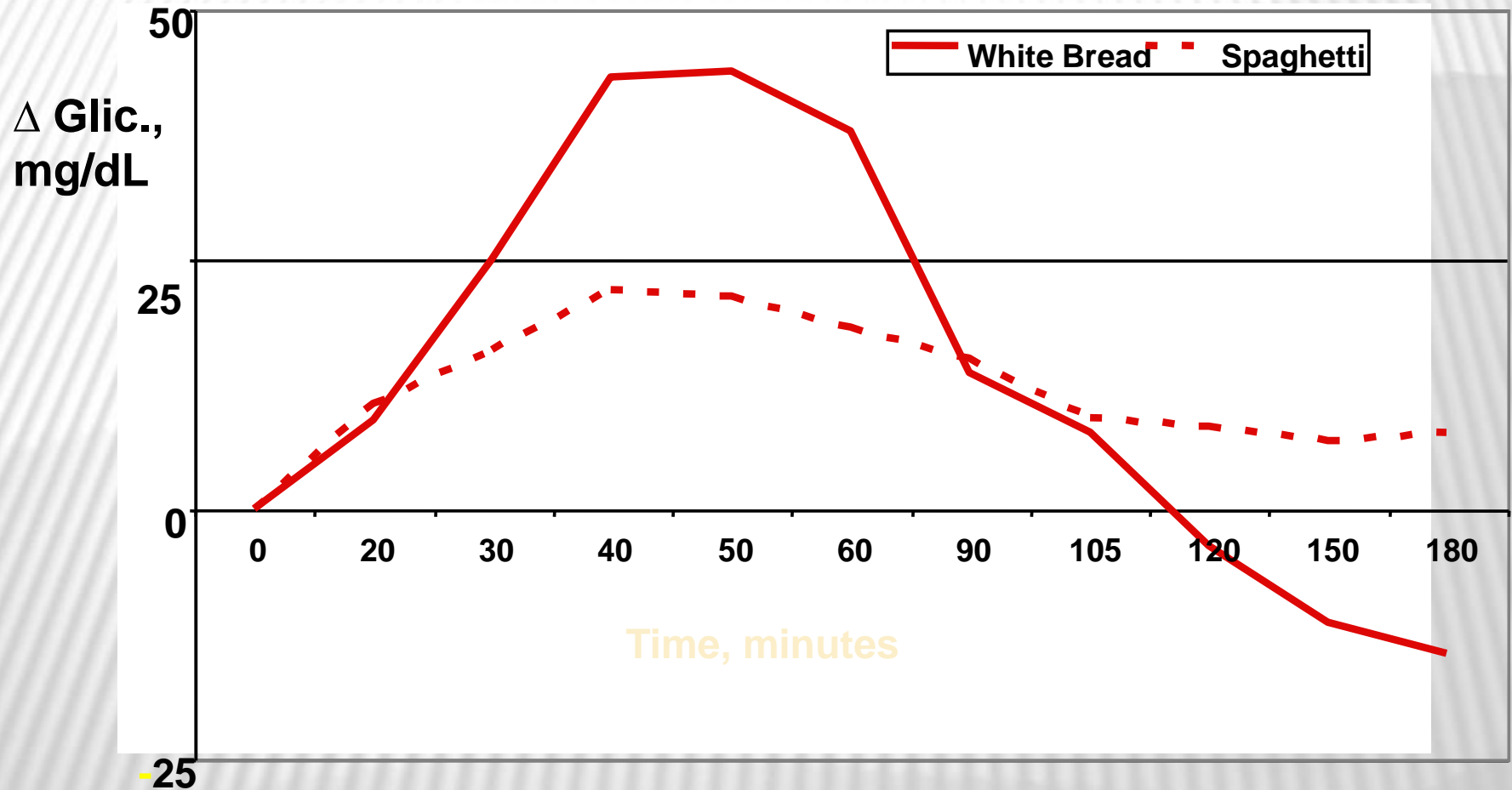
BASSO IG	MEDIO IG	ALTO IG
arachidi	fusilli	glucosio/baghetta
carote crude	pesca/albicocca	carote cotte
ciliegie	banana	miele
latte intero	gelato	purea e patate al forno
legumi	pane al latte	cornflakes
yogurt	coca cola	pizza
spaghetti integrali	biscotti secchi	patate bollite
mela/pera	muesli	wafer
tagliatelle/maccheroni	croissant	patatine fritte
riso parboiled/basmati	riso brillato	Crackers/fette biscottate
kiwi	polenta	pane

## ALTO INDICE GLICEMICO: COSA SUCCEDDE?

- ✘ La risposta glicemica è *più marcata e più veloce.*
- ✘ L'organismo utilizza preferenzialmente *gli zuccheri, al posto dei grassi,* per produrre energia
- ✘ la trasformazione dello zucchero in grassi tende ad aumentare.
- ✘ Lo *stress ossidativo* aumenta.
- ✘ Dopo 2-4 ore la glicemia scende e *torna la fame.*



# RISPOSTA GLICEMICA DOPO UN PASTO CON PANE BIANCO O CON SPAGHETTI



# INDICE GLICEMICO (I.G.)

- ✘ Tiene conto solo del tipo di CHO, **non della quantità.**
- ✘ E' ampiamente variabile per ogni alimento.
- ✘ L' influenza sulle risposte glicemiche varia da soggetto a soggetto.
- ✘ All'indice glicemico va attribuito un “valore aggiuntivo” e non un ruolo primario nell'influenzare le variazioni delle glicemie postprandiali, il cui principale predittore rimane la **quantità di carboidrati** assunti al pasto.



# INDICE GLICEMICO: FATTORI DI MODIFICA

- **L' IG di un alimento è il risultato di numerosi parametri.**
- Rapporto amilosio/amilopectina.
- Il tipo di trattamento tecnico e chimico di cui è oggetto l'alimento/grado di cottura (es. carota cruda/carota bollita).
- La retrogradazione: il processo inverso della gelatinizzazione.
- Il contenuto di grassi, di proteine e di fibre.
- Per la frutta: il grado di maturazione e di invecchiamento.
- La varietà di frutta e verdura.
- La dimensione delle particelle.

# QUANDO MANGIARE CIBI AD ALTO I.G.?

Quando abbiamo bisogno di  
**ENERGIA DI PRONTO UTILIZZO...**

Ad esempio?

**... subito prima, durante e dopo  
l'ESERCIZIO FISICO**

**... in caso di IPOGLICEMIA**

- ✘ No a stomaco vuoto.
- ✘ Alla fine di un pasto completo.
- ✘ Consumare una porzione di verdure o alimenti con un buon contenuto di fibra.
- ✘ 60 g di cho sono sempre 60 g di cho!  
La quantità di insulina necessaria è sempre quella!  
Dove possiamo agire invece?  
Parola al diabetologo!

# DIABETE ... CHE PIZZA!

## NUTRIZIONALMENTE:



- ✘ È un alimento completo  
(CHO semplici e complessi, lipidi e proteine)
- ✘ Processo di digestione e assorbimento lungo (energia a lento e lungo rilascio) – 8>10 ore e più  
    ➡ influenza sulla terapia insulinica (???)
- ✘ Efficienza saziante ---
- ✘ È ipercalorica: da 800 a 1000 kcal e più ...
- ✘ CHO: la quantità di pasta per pizza (panetto) è variabile da 180 a 300 g
- ✘ Differenze importanti tra le pizzerie e tipi di pizza



# PIZZA

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

Pizza margherita, 100 g contengono:

- Kcal 271
- Carboidrati g 52,9 di cui
  - amido g 36,9
  - zuccheri g 12,9
- Lipidi g 5,6
- Proteine 5,6



# CHO ... CHE PIZZA!

- ✘ Mediamente una pizza pesa 250 g (un panetto) = 130-150 CHO.
- ✘ Puoi chiedere al pizzaiolo quanto pesa mediamente un panetto (60% di CHO).
- ✘ Se hai la bilancia con te pesala al cotto e calcolala al 35% di CHO.
- ✘ Per allenarti scegli per le prime volte la stessa pizzeria e lo stesso tipo.
- ✘ Meglio consumare la pizza a pranzo, così puoi capire meglio l'andamento glicemico e prendere le dovute contromisure senza paura o senza controlli/azioni notturne





# ETICHETTE NUTRIZIONALI ... MUMBLE MUMBLE

Le etichette degli alimenti sono un mezzo per informare i consumatori sul **valore nutrizionale dei prodotti**.

Le tabelle nutrizionali descrivono **gli ingredienti utilizzati e la composizione** in nutrienti espressi per 100 g o ml di alimento, per porzione, per pezzo o confezione.

Oltre alle calorie, è segnalato il **contenuto in carboidrati** (di cui zuccheri = CHO semplici e amido = CHO complessi), in proteine, grassi o lipidi (di cui saturi e colesterolo), fibra, vitamine e sali minerali (sodio).

Rappresentano un utile e preciso **strumento di carbocounting**.

# ETICHETTE NUTRIZIONALI ... ATTENZIONE!

Naturalmente dobbiamo informarci sulla qualità del prodotto, analizzando quali e quanti sono gli ingredienti: generalmente meno ne contate, più l'alimento è genuino.

Quando l'apporto energetico prevalente deriva dai carboidrati, la via metabolica preferenziale è costituita da energia a pronto uso.

Quando prevale un alto contenuto in grassi, prevale il deposito di energia ovvero l'aumento delle scorte di grasso corporeo.

Ricordiamo tuttavia che anche i carboidrati se assunti in eccesso rispetto al fabbisogno vengono comunque trasformati in grassi.

# ESEMPI

## KINDER BUENO ... UN PÒ DI FAME? BONTÀ A CUOR LEGGERO

✳️ Ingredienti Cioccolato al latte 31,5% (zucchero, burro di cacao, pasta di cacao, latte scremato in polvere, burro anidro, emulsionanti: lecitine (soia); aromi), zucchero, olio vegetale, farina di frumento, nocciole (10,8%), latte scremato in polvere, latte intero in polvere, cioccolato (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, emulsionanti: lecitine (soia); aromi), cacao magro, emulsionanti: lecitine (soia), agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato d'ammonio), sale, aromi.

Sul totale: latte scremato e latte intero in polvere e componenti solidi del latte 19,5%

Naturalmente senza additivi conservanti e coloranti senza grassi idrogenati

VALORI MEDI ➡	per 100 g	per pezzo 21,5 g	%GDA*
Valore energetico	571 kcal/2378kJ	122 kcal/510 kJ	6
Proteine	9,2g	2 g	4
Carboidrati	49,5 g	10,6 g	4
di cui: zuccheri	41,3g	8,9 g	10
Grassi	37,3 g	8 g	12
di cui: saturi	16,8 g	3,6 g	18
Fibre alimentari	2 g	0,4 g	2
Sodio	0,106 g	0,023 g	1
Vitamina E	4,5 (45% RDA**) mg	0,9 (9% RDA**) mg	
Vitamina B2 Riboflavina	0,30 (18% RDA**) mg	0,06 (3% RDA**) mg	
Vitamina B12	0,58 (58% RDA**) mcg	0,10 (10% RDA**) mcg	
Calcio	230 (28% RDA**) mg	49 (4% RDA**) mg	
Fosforo	220 (27% RDA**) mg	47 (5% RDA**) mg	

valore energetico kcal **571**

di cui

proteine gr **9,2** = kcal 36,8

carboidrati gr **49,5** = kcal 198

lipidi gr **37,3** = kcal 335,7

---

kcal **570,5**

**PRO**

**CHO**

**LIP**

6,4%

34,7%

**58,9%**

VALORI MEDI		PER 100 G	PER PEZZO (21.5 G)
Valore energetico	kc al	<b>571</b>	122
	kJ	2378	510
Proteine	g	<b>9,2</b>	2
carboidrati	g	<b>49.5</b>	10.6
di cui zuccheri	g	41.3	8,9
Grassi	g	<b>37.3</b>	8
di cui saturi	g	16.8	3.6
Fibre	g	2	0,4
Sodio	g	0.106	0,023