

El índice glucémico de los alimentos

Fecha: Septiembre 2012

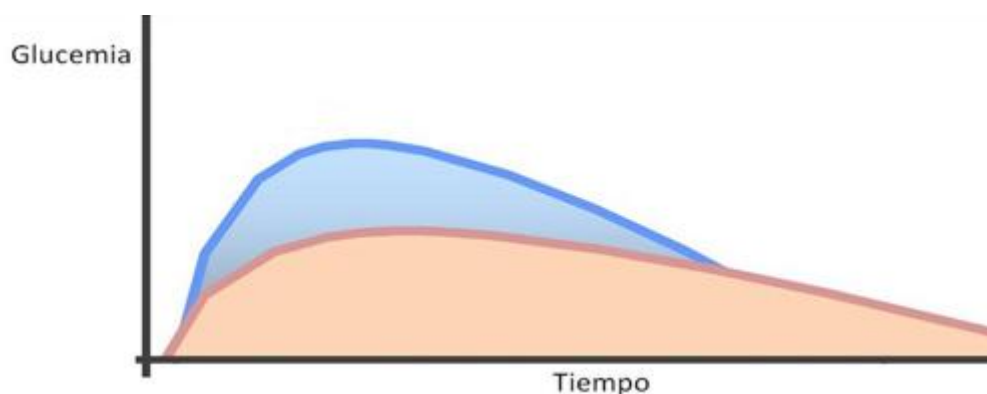
Por: Serafín Murillo, Dietista-Nutricionista e Investigador del CIBERDEM (Hospital Clínic de Barcelona)

¿Qué es el índice glucémico?

Seguramente lo has comprobado en muchas ocasiones: algunos alimentos elevan la glucemia más rápidamente que otros. Esto es algo que se tiene muy claro en el caso del tratamiento de las hipoglucemias, pues se eligen alimentos que contienen una alta proporción de azúcares como zumos o refrescos azucarados. Estos son los que incrementan la glucemia con mayor rapidez.

En cambio, existen más dudas cuando se trata de los alimentos que se incluyen en las comidas habituales del día. ¿Hay diferencias entre un plato de macarrones o uno de arroz? ¿Algunas frutas suben la glucemia más rápidamente que otras?

Para ayudar a clasificar los alimentos según la velocidad con la que elevan la glucosa en sangre se creó, hace ya más de 30 años, el concepto de índice glucémico. Se trata de una prueba de laboratorio, realizada en voluntarios que no tienen diabetes. En esta prueba, se obtienen los valores de glucemia cada 15 minutos después de la ingesta de un determinado alimento y se comparan con los obtenidos realizando la misma prueba con la misma cantidad en forma de glucosa.



Curvas de glucemia obtenidas durante las 2 horas posteriores a la ingesta de un determinado alimento (color naranja) y de glucosa (color azul). Se compara el área de la curva obtenida para ese alimento con la de la glucosa.

Con estos datos se confeccionan las tablas de índice glucémico, donde podemos comparar unos alimentos con otros según la rapidez con la que elevan la glucemia. A continuación podéis encontrar una tabla con el índice glucémico de algunos de los alimentos más habituales

Índice glucémico de diferentes alimentos.

Alimentos	Índice glucémico
Glucosa	100
Zanahorias cocidas	92
Miel	87
Puré de patatas	80
Pan blanco	69
Chocolate con leche	68
Cereales desayuno	66
Arroz integral	66
Plátano	62
Sacarosa	59
Pastel de crema	59
Patatas fritas	51
Macarrones	50
Uvas	45
Zumo de naranja	43
Manzana	39
Tomate	38
Helado	36
Yogur	36
Leche desnatada	32
Pomelo	26
Fructosa	20
Frutos secos	13

Más de 70: índice glucémico alto; 69-55: índice glucémico moderado; Menos de 54: índice glucémico bajo.

¿Es importante conocer el índice glucémico de los alimentos?

Se debe tener en cuenta que los valores de índice glucémico de los alimentos son solamente un dato orientativo. Ayudan a predecir la respuesta glucémica a algunos alimentos y a evitar algunas hiperglucemias después de las comidas, solamente substituyendo alimentos de alto índice glucémico por otros de índice moderado o bajo. No obstante, todavía queda mucho por investigar sobre el índice glucémico. Si se consultan tablas realizadas por diferentes autores se pueden encontrar ciertas diferencias entre valores de índice glucémico de un mismo alimento. Esto se debe a que existe una gran variabilidad entre los procesos fisiológicos de unas y otras personas, pues no todo el mundo digiere, absorbe y metaboliza los alimentos a la misma velocidad.

Además, en las comidas principales del día es habitual mezclar unos alimentos con otros, con lo que en ocasiones es difícil saber cual será el índice glucémico resultante de, por ejemplo, mezclar verdura con patata, pescado y una pieza de fruta.

¿Puedo modificar el índice glucémico de mis comidas?

A lo largo de los años se ha pensado que los alimentos que elevan más rápidamente la glucemia eran aquellos compuestos por azúcares (también llamados hidratos de carbono denominados simples o sencillos). Se pensaba que al ser moléculas sencillas no necesitan digestión para ser absorbidas en el intestino y, por tanto, pasarían a la sangre con mayor rapidez que aquellos alimentos compuestos por hidratos de carbono complejos como arroz, pasta o harinas en general, pues necesitarían un largo proceso de digestión antes de ser absorbidos.

Actualmente sabemos que hay otros factores que tienen una gran influencia sobre la velocidad de absorción y, por lo tanto, sobre el índice glucémico. Los alimentos ricos en grasas o en fibra se digieren con mayor lentitud, por lo que también producen un incremento de la glucemia más lento. Por ejemplo, un alimento muy rico en azúcares como el helado tiene un índice glucémico bajo, pues también contiene una gran cantidad de grasa. Sucede lo mismo con los alimentos ricos en fibra. Así, los cereales integrales poseen un índice glucémico más bajo que los cereales refinados. Son muy populares los casos de la pizza o las lentejas. Son platos con alto contenido en hidratos de carbono pero también con gran cantidad de grasas (pizza) o fibra (legumbres). Su absorción es extraordinariamente lenta, hasta el punto que en muchos casos se recomienda poner la insulina rápida después de comerlos (no antes) pues sino es posible que la insulina actúe mucho antes de que el alimento llegue a la sangre.

Pero, ¿podemos hacer algo en nuestra cocina para endentecer la absorción de los alimentos? La respuesta es sí. Además de elegir preferentemente alimentos ricos en fibra, también debemos saber que la cocción de los alimentos cambia su velocidad de absorción. Por ejemplo, un plato de pasta al dente se absorbe de forma mas lenta que muy cocinado. También sabemos que los alimentos líquidos o muy troceados se absorben con mayor rapidez que aquellos otros menos elaborados. Por ejemplo, será mas bajo el índice glucémico de una pieza de fruta que de un zumo.