## la ARTICOLI

## Indice Glicemico

Greg Glassman

Da diversi decenni ormai, la cattiva scienza e la cattiva politica si sono unite per produrre quello che è probabilmente l'errore più costoso nella storia della scienza: la dieta a basso contenuto di grassi. Questa dieta di moda ha causato milioni di morti e sofferenze inutili a causa di malattie cardiache, diabete e, sempre più spesso, una serie di tumori e altre malattie croniche e debilitanti.

Gary Taubes, il rinomato scrittore scientifico, ha scritto due pezzi brillanti e molto apprezzati su questo stesso argomento. Il primo è apparso su Science Magazine nel 1999 e il secondo sul New York Times proprio questa estate (7 luglio 2002).

Una nuova era sta sorgendo nella nutrizione: una in cui il colpevole non è visto come il grasso alimentare ma come il consumo eccessivo di carboidrati, in particolare quelli raffinati o trasformati. Înfatti, c'è una crescente consapevolezza che i carboidrati in eccesso giocano un ruolo dominante nelle malattie croniche come l'obesità, le malattie coronariche, molti tipi di diabete. cancro e il Questa comprensione deriva direttamente dalla attuale. medica ricerca Sorprendentemente, la percezione quasi universale che il grasso alimentare sia il principale colpevole dell'obesità non ha alcun fondamento scientifico. se non addirittura schiaccianti. (Vedi Taubes, sopra.)

Esiste una famiglia di diete e libri di diete popolari basati sulla riduzione del consumo di carboidrati. La maggior parte di essi è eccellente.

Tra questi libri spiccano Enter the Zone di Barry Sears, Protein Power di Michael e Mary Dan Eades, Dr. Atkins' Diet Revolution di Robert Atkins, The Paleo Diet di Loren Cordain e The Carbohydrate Addict's Diet di Heller. Ognuno di questi offre una cronaca onesta e accurata degli effetti della dieta a basso contenuto di grassi e propone un regime razionale ed efficace per evitare i mali della dieta. Per chi è tecnicamente incline, il meccanismo con cui l'eccesso di carboidrati causa lo stato di malattia è noto come iperinsulinemia. L'iperinsulinemia è l'elevazione cronica e acuta dell'insulina come risultato del consumo abituale di carboidrati in eccesso.

L'elenco dei mali all'iperinsulinemia è sconcertante e in crescita. Recentemente, il cancro del colon-retto è stato aggiunto alla lista probabile delle malattie mediate dall'iperinsulinemia. Le prove che collegano il consumo eccessivo di carboidrati all'iperinsulinemia e alle malattie coronariche sono convincenti, Inoltre, il consumo eccessivo di carboidrati potrebbe presto essere collegato all'Alzheimer, all'invecchiamento, ai tumori e ad altre malattie attraverso un processo noto come glicosilazione. In ogni caso, una ricerca su Google per "iperinsulinemia" rivela centinaia di mali legati a questo disturbo metabolico. La consapevolezza in rapida crescita delle conseguenze dell'elevato zucchero nel sangue è una vie più promettenti avanzamento medico oggi.

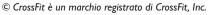
Anche se spaventose, le malattie causate dall'iperinsulinemia possono essere facilmente evitate minimizzando il consumo di carboidrati. specificamente auei carboidrati che causano sostanziale aumento della glicemia e, di conseguenza, dei livelli di insulina.

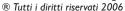
Esiste una misura univoca dei carboidrati fornisce esattamente informazioni: l'indice glicemico. L'indice glicemico è semplicemente una misura della propensione di un alimento ad aumentare la glicemia. Evita i cibi ad alto indice glicemico e eviterai molti, se non la maggior parte, dei mali associati alla dieta.

David (Rick) Mendosa ha pubblicato uno degli indici glicemici più completi disponibili ovunque, con un elenco di oltre 750 alimenti comuni











## Indice Glicemico

...continua

elementi che assegnano valori basati sul punteggio di 100 del glucosio.

Possiamo migliorare la facilità e l'utilità di un elenco del genere dividendo i cibi comunemente consumati in due gruppi: uno di alimenti ad alto indice glicemico, chiamati 'cibi cattivi', e uno di alimenti a basso indice glicemico, o 'cibi buoni'. Questa è la logica dietro la Lista della Spesa CrossFit, a destra.

Potresti notare che i 'cibi buoni' sono tipicamente carne, verdure, frutta, noci e semi, mentre i cibi cattivi includono molti alimenti artificiali o trasformati. Ci sono alcune eccezioni notevoli, ma la tendenza è certamente istruttiva.

I cibi ad alto indice glicemico, o 'cibi cattivi', sono generalmente alimenti amidacei, dolci o trasformati come pane, pasta, riso, patate, cereali e dessert.

Più di un osservatore ha notato che i cibi a basso indice glicemico hanno una durata di conservazione limitata e si trovano sul perimetro del negozio di alimentari, mentre i cibi ad alto indice glicemico hanno una durata di conservazione più lunga e si trovano tipicamente nei corridoi del negozio.

Sebbene questo approccio sia una semplificazione di gran parte della scienza nutrizionale, ha il potere di offrire quasi tutti i benefici offerti da regimi più dettagliati ed elaborati come quelli di Sears, gli Eades, Cordain, Atkins e gli Heller. Mangia più dei 'cibi buoni' e meno di quelli 'cattivi' e otterrai gran parte di ciò che offrono i piani alimentari più responsabili. Molti dei nostri amici e clienti hanno radicalmente trasformato la loro salute attraverso questo semplice strumento.

'Cibi Buoni' a Basso		'Cibi Cattivi' ad Alto	
Indice Glicemico		Indice Glicemico	
0.0. 2		0.0. 0	
Latte Broccoli Zucchine	Melone Fragole Pesca	Salsa per Bistecca Bulgur Salsa Dolce	Bretzel Crackers Salati Melassa

