

la **Crossfit**

REVISTA ARTÍCULOS

Índice Glucémico

Greg Glassman

Durante varias décadas, la mala ciencia y la mala política se han unido para crear lo que es posiblemente el error más costoso en la historia de la ciencia: la dieta baja en grasa. Esta moda ha causado millones de muertes y sufrimientos innecesarios por enfermedades cardíacas, diabetes y, cada vez más, una serie de cánceres y otras enfermedades crónicas y debilitantes.

Gary Taubes, el estimado escritor científico, ha escrito dos obras brillantes y muy reconocidas sobre este tema. La primera apareció en Science Magazine en 1999 y la segunda en el New York Times este verano (7 de julio de 2002).

Una nueva era está amaneciendo en la nutrición: una en la que el culpable no es la grasa dietética sino el consumo excesivo de carbohidratos, especialmente los refinados o procesados. De hecho, hay una creciente conciencia de que el exceso de carbohidratos juega un papel dominante en enfermedades crónicas como la obesidad, las enfermedades cardíacas coronarias, muchos tipos de cáncer y la diabetes. Esta comprensión proviene directamente de la investigación médica actual. Sorprendentemente, la percepción casi universal de que la grasa dietética es la principal culpable de la obesidad no tiene fundamento científico. (Ver Taubes, arriba.)

Hay una familia de dietas populares y libros de dietas basados en la disminución del consumo de carbohidratos. La mayoría de ellos son excelentes.

Entre estos libros destacan Enter the Zone de Barry Sears, Protein Power de Michael y Mary Dan Eades, Dr. Atkins' Diet Revolution de Robert Atkins, The Paleo Diet de Loren Cordain y The Carbohydrate Addict's Diet de Heller. Cada uno de ellos es un relato honesto y preciso de los efectos de la moda de la dieta baja en grasa, y cada uno ofrece un régimen racional y efectivo para evitar problemas dietéticos. Para los interesados en lo técnico, el mecanismo por el cual el exceso de carbohidratos causa enfermedades se conoce como hiperinsulinemia. La hiperinsulinemia es la elevación crónica y aguda de la insulina como resultado del consumo habitual de carbohidratos en exceso.

La lista de problemas vinculados a la hiperinsulinemia es asombrosa y sigue creciendo. Recientemente, el cáncer colorrectal se añadió a la lista probable de enfermedades mediadas por la hiperinsulinemia. La evidencia que vincula el consumo excesivo de carbohidratos con la hiperinsulinemia y las enfermedades coronarias es convincente, si no abrumadoramente convincente.

Además, el consumo excesivo de carbohidratos podría pronto demostrarse que está relacionado con el Alzheimer, el envejecimiento, los cánceres y otras enfermedades a través de un proceso conocido como glucosilación. En cualquier caso, una búsqueda en Google de "hiperinsulinemia" revela cientos de problemas vinculados a este desajuste metabólico. La creciente conciencia de las consecuencias del aumento del azúcar en sangre es una de las vías más prometedoras de avance médico hoy en día.

Aunque da miedo, las enfermedades provocadas por la hiperinsulinemia se pueden evitar fácilmente minimizando el consumo de carbohidratos, específicamente aquellos que elevan considerablemente el azúcar en sangre y, en consecuencia, los niveles de insulina.

Hay una medida única de carbohidratos que proporciona exactamente esta información: el índice glucémico. El índice glucémico es simplemente una medida de la propensión de un alimento a elevar el azúcar en sangre. Evita los alimentos con alto índice glucémico y evitarás muchos, si no la mayoría, de los problemas asociados con la dieta.

[David \(Rick\) Mendosa ha publicado uno de los índices glucémicos más completos disponibles en cualquier lugar, con una lista de más de 750 alimentos comunes.](#)

1 de 2

Índice Glucémico

...continuación

artículos que dan valores basados en la puntuación de glucosa de 100.

Podemos hacer esta lista más útil y sencilla dividiendo los alimentos comunes en dos grupos: alimentos de alto índice glucémico, considerados “malos”, y alimentos de bajo índice glucémico, llamados “buenos”. Este es el razonamiento detrás de la Lista de Compras de CrossFit, a la derecha.

Puede que notes que los alimentos “buenos” suelen ser carnes, verduras, frutas, nueces y semillas, mientras que los “malos” incluyen muchos productos procesados. Hay algunas excepciones notables, pero la tendencia es bastante clara.

Los alimentos de alto índice glucémico, o “malos”, suelen ser alimentos ricos en almidón, dulces o procesados como el pan, la pasta, el arroz, las patatas, los granos y los postres.

Muchos han observado que los alimentos de bajo índice glucémico tienen una vida útil limitada y se encuentran en los perímetros de las tiendas de comestibles, mientras que los alimentos de alto índice glucémico duran más y suelen estar en los pasillos.

Aunque este enfoque simplifica mucho la ciencia nutricional, ofrece casi todos los beneficios de regímenes más detallados como los de Sears, Eades, Cordain, Atkins y Heller. Come más de los alimentos “buenos” y menos de los “malos” para obtener gran parte de lo que ofrecen los planes de alimentación responsables. Muchos de nuestros amigos y clientes han transformado radicalmente su salud con esta simple herramienta.

Alimentos “Buenos” de Bajo Índice Glucémico		Alimentos “Malos” de Alto Índice Glucémico	
Agua	Manzana	Calabaza Bellota	Cereal
Avena	Uvas	Frijoles Horneados	Almidón de Maíz
Huevos	Ciruela	Remolachas	Croissant
Proteína en Polvo	Camarones	Guisantes de Ojo Negro	Picatostes
Mantequilla de Maní	Mayonesa	Zanahorias Cocidas	Donut
Tahini	Yogur Natural	Maíz	Muffin Inglés
Aceitunas	Embutido	Papas Fritas	Granola
Ternera	Jamón	Calabaza Hubbard	Sémola
Queso	Leche de Soya	Habas de Lima	Tostada Melba
Salsa	Espirulina	Chirivías	Muffin
Frijoles Negros	Tempeh	Guisantes	Fideos
Frijoles Rojos	Sustituto de Huevo	Frijoles Pintos	Avena Instantánea
Pavo Molido	Aceite	Patata	Panqueque
Salchicha de Soya	Cacahuetes	Frijoles Refritos	Palomitas
Pollo	Pez Espada	Batata	Arroz
Salchicha de Pavo	Filete de Atún con Salsa de Tomate	Nabo	Conchillos
Salmón	Espinacas	Plátano	Concha de Taco
Pavo	Zanahorias	Arándanos Rojos	Tortilla
Atún Enlatado	Naranja	Dátiles	Fideos Udon
Pollo Enlatado	Pera	Higo	Gofre
Hamburguesas de Soya	Piña	Guayaba	Salsa BBQ
Requesón	Coles de Bruselas	Mango	Ketchup
Almendras	Berenjena	Papaya	Salsa de Cóctel
Nueces de Macadamia	Chucrut	Ciruelas Pasas	Miel
Aguacate	Perritos Calientes	Pasas	Gelatina
Tofu	Garbanzos	Jugo de Fruta	Azúcar
Tomate	Cordero	Jugo de Verdura	Jarabe de Arce
Lechuga	Cerdo	Bagel	Salsa Teriyaki
Cebolla	Pepinillos	Bizcocho	Chocolate
Champiñones	Habas de Soya	Migas de Pan	Chips de Maíz
Pepino	Espárragos	Pan	Helado
Arándanos	Melón	Salsa para Bistec	Papas Fritas de Bolsa
Leche	Fresas	Bulgur	Pretzels
Brócoli	Durazno	Relish Dulce	Galletas Saladas
Calabacín		Calabaza Mantequilla	Melaza