



dra. pilar
riobó
médico
especialista en
endocrinología
y nutrición

Este dato mide la cantidad de glucosa que sube a la sangre después de ingerir cualquier alimento, por eso, es básico que los diabéticos mantengan un férreo control del mismo. La naturaleza del producto o la forma de cocción afectan en gran medida a este valor nutricional.

EL ÍNDICE GLUCÉMICO

El índice glucémico (IG) se define como la subida de la glucosa en la sangre que ocasiona una comida determinada.

El valor que se toma como referencia es la elevación ocasionada por la ingesta de glucosa o de pan blanco. Cuando tomamos cualquier alimento con carbohidratos, éstos pasan desde el intestino al torrente sanguíneo y los niveles de glucosa en el mismo se incrementan. La respuesta glucémica a una comida no se puede predecir únicamente en base a su composición química, sino que influyen otros factores, como la fibra, la forma física de lo ingerido y el modo en que se ha cocinado (si están las células rotas o íntegras...).

Los índices elevados de IG implican una rápida absorción de los carbohidratos, mientras que los bajos indican una absorción más lenta, quizás porque su accesibilidad para que actúen las enzimas y jugos digestivos es menor.

Se consideran alimentos con un bajo índice glucémico las frutas, verduras, hortalizas, legumbres y los productos integrales. Por el contrario, el azúcar de mesa, las harinas refinadas, el pan blanco y el arroz tienen un alto contenido de glucosa. La pasta cocinada *al dente* estaría en un dato bajo, a pesar de ser un alimento rico en carbohidratos.

CONSUMO MODERADO Tener claro este concepto es de gran importancia para los diabéticos, ya que deben evitar subidas rápidas de glucosa en la sangre. Se ha demostrado en diversos estudios científicos que la dieta con alimentos englobados en el grupo de bajo índice glucémico mejora el control del mismo. Por ello, las personas con diabetes deberían ingerir artículos en los que los hidratos provengan de grano íntegro, frutas, verduras, hortalizas y legumbres, es decir, ricos en fibra. La disminución media de la hemoglobina glucosilada (parámetro que se determina en un análisis de sangre, y que mide el control glucémico en los últimos tres meses) es de casi el uno por ciento con las dietas de bajo IG, lo cual supone una cuantía similar a lo que logran muchos de los fármacos antidiabéticos.



LOS ALIMENTOS CON ESTE MARCADOR BAJO SON LAS FRUTAS, HORTALIZAS, LEGUMBRES Y PRODUCTOS INTEGRALES. EN EL LADO CONTRARIO, ARROZ, AZÚCARES Y HARINA

También es interesante este parámetro para la población general no diabética, pero que siempre debe prevenir ciertas enfermedades cuidando su alimentación. En una investigación realizada con más de 85.000 enfermeras americanas, que hace más de 20 años empezaron a registrar todo lo que comían con el fin de conocer las enfermedades que iban desarrollando con el paso del tiempo, se encontró que la ingesta frecuente de alimentos con alto IG se asociaba a un mayor riesgo de desarrollar una diabetes.