

Australia.- Descubren diferentes índices glucémicos según el tipo de arroz



Foto: FLICKR/JLASTRAS

MADRID, 9 Jul. (EUROPA PRESS) -

Investigadores de la Organización para la Investigación Industrial y Científica de la Mancomunidad de Australia (CSIRO, en sus siglas en inglés) y el Instituto Internacional de Investigación del Arroz (IRRI, también en inglés) han descubierto que el índice glucémico del arroz varía muchísimo entre unas variedades y otras, lo que constituye una buena noticia para las personas con diabetes.

Así se desprende de los resultados de una investigación en la que han analizado 235 tipos de arroz de todo el mundo, en la que encontraron que dicho índice puede variar de las 48 a las 92 unidades, siendo el nivel medio de 64.

Cuando los alimentos tienen un índice glucémico elevado significa que son fácilmente digeridos y absorbidos por el organismo, lo que a menudo se traduce en una variación de los niveles de azúcar en sangre que puede aumentar las probabilidades de desarrollar diabetes.

En cambio, los alimentos con un bajo índice glucémico son aquellos que tienen una digestión y una absorción más lenta, lo que causa una liberación gradual y sostenida de azúcar en la sangre.

Por ello, y pese a que el arroz se había relacionado con la aparición de diabetes, este estudio ha demostrado diferencias importantes entre unas variedades y otras.

Así, mientras la variedad de arroz que más se cultiva en la India, el Swarna, tienen un índice glucémico bajo, otras variedades como el Doongara de Australia y el Basmati tienen un nivel medio en función de su lugar de cultivo.

Para el investigador de CSIRO Tony Bird, este hallazgo es una "buena noticia para los diabéticos y las personas en riesgo de padecerlo que han de controlar su dieta, ya que en función del arroz que elijan puede ayudarles a llevar una vida sana".