



EL RINCÓN
DE MARTA ROBLES



«En los diabéticos tiene un impacto positivo»

-¿La medición del índice glucémico sirve para confeccionar las dietas?

-Sí, se han realizado dietas cuyo objetivo es utilizar alimentos de menor carga glucémica con resultados discutibles en cuanto al peso, aunque con buen resultado en el control metabólico.

-Esa velocidad con la que los hidratos de carbono de los alimentos pueden aumentar los niveles de glucosa en sangre, ¿hay que tenerla en cuenta tanto en dietas de adelgazamiento como en procesos de diabetes?

-Sigue discutiéndose el potencial impacto del índice glucémico frente a la carga glucémica de las comidas completas por falta de datos.

-¿Tiene la misma respuesta en todas las personas?

-No, aunque en general la variación a largo plazo que se encuentra en diferentes estudios no demuestra ser mayor de un 5-10 por ciento.

-¿Cuáles son los alimentos con un mayor índice glucémico?

-Maltosa (110), glucosa (100), zahnorias cocidas (92), miel (87), puré de patatas instantáneo y copos de maíz (80), arroz blanco (72), patatas cocidas (70), pan blanco (69), sémola de trigo (67), muesli y arroz integral (66), pasas, remolacha (64), plátanos (62), azúcar blanco – sacarosa (59). Se suele considerar bajo índice glucémico hasta 55 por ciento; medio índice glucémico 56-69 por ciento y alto índice glucémico más de 70 por ciento. Para la carga glucémica de un alimento se considera baja hasta 10; media de 11 a 19 y alta si es más de 20. Para la carga glucémica diaria se considera que será baja hasta 80 y alta si supera 120. A la hora de elegir grasas u otros alimentos es mejor optar por aceite de oliva, pescado, legumbres, frutos secos y aves.

-¿Qué personas deben tenerlo en cuenta?

-Las dietas con menor índice /carga glucémica han mostrado un impacto positivo en el control de la diabetes; en pacientes con enfermedad cardiovascular donde se asoció a mejoras en los factores de riesgo conocidos como la hipertensión, la hipercolesterolemia y el perímetro de cintura.



Dr. Esteban Jodar

Jefe del Servicio de
Endocrinología del Hospital
Universitario Quirón Madrid