Dieta dell’indice glicemico: come funziona e quali sono gli alimenti consigliati per dimagrire

Autore: Veronica Picazzo

Data: 31 Ottobre 2014

I **cibi a basso indice glicemico** sono quelli che determinano un innalzamento moderato della glicemia, ovvero la quantità di glucosio nel sangue, che è anche l’agente che va a stimolare la secrezione pancreatica dell’insulina.

In breve l’**indice glicemico** è la velocità con la quale i carboidrati e le proteine di un alimento vengono digeriti e assorbiti, o eventualmente trasformati dal fegato e riversati nel sangue sotto forma di glucosio. In breve, seguire una **dieta ricca di cibi con indice glicemico basso**, consente di **tenere sotto controllo la glicemia** attraverso un regime alimentare salutare che diventa necessario in tutti quei casi di predisposizione al diabete.

In generale i **cibi a basso indice glicemico** sono caratterizzati dalla presenza di fibre viscose, acqua e carboidrati di tipo complesso, tutti elementi che contribuiscono a **ridurre l'indice glicemico del pasto**. Limitando i picchi glicemici, quindi eliminando tutte quelle pietanze che invece ne sono causa, la perdita di peso è assolutamente assicurata. Ma **quali sono i cibi a basso in dice glicemico**, e quelli che invece dovremmo eliminare dalla nostra dieta o limitarne il consumo?

Alimenti a basso indice glicemico

L'ideale, come sostengono molti nutrizionisti e i diabetologi, è seguire una dieta mediterranea abbinando i cibi tra loro in modo tale da evitare eventuali picchi glicemici, quindi in generale dovremmo limitare in termini di quantità il consumo di carboidrati, poiché di fatto contengono anche zuccheri, e abbinare in modo corretto proteine e verdure, tenendo conto che anche tra gli ortaggi ne esistono alcuni che hanno un **indice glicemico alto** e che, oltre a contenere fibre, contengono anche carboidrati, come le patate per esempio. Dunque nel caso in cui alla bistecca o alla coscia di pollo abbiniate un contorno di patate, è chiaro che bisognerà rinunciare al pane. Inoltre ci sono alcune verdure come le carote, che non hanno un indice glicemico bassissimo, e che volendo crude potremmo anche mangiarle, ma assolutamente mai cotte. Sono da preferire inoltre i prodotti realizzati con farine integrali, poiché incidono meno sulla glicemia rispetto a pasta e pane tradizionali. Ovviamente dovremmo totalmente **eliminare dalla dieta dolciumi e bevande zuccherate.** L'eccezione ci può anche stare, ma l'importante è che l'aperitivo o il dessert non diventino un'abitudine. Anche pane e pasta sono fondamentali all'organismo, cosa che spesso viene sottovalutata dalle **diete last minute**, dunque non bisogna eliminarli da un regime alimentare sano, basta bilanciarli per bene all'interno dell'intero pasto.

In ogni caso, è sempre consigliabile farsi seguire da un nutrizionista o da un diabetologo in caso di **problemi di diabete**.

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta-dellindice-glicemico-come-funziona-e-quali-sono-gli-alimenti-consigliati-per-dimagrire/

Generato il 07/11/2026