

Dolce Senza Zucchero

TABELLE CON INDICE GLICEMICO, CARICO GLICEMICO E INDICE INSULINICO DEGLI ALIMENTI

Vol. I

{ *per un'alimentazione naturale che mantiene stabile
il livello degli zuccheri nel sangue* }

Dolce Senza Zucchero

NOTE GENERALI E COME LEGGERE LE TABELLE

Le tabelle degli alimenti che ho preparato non hanno la pretesa di diventare o rappresentare uno strumento esaustivo e completo. Le ho elaborate sintetizzando tutti i riferimenti scientifici e alternativi autorevoli che avevo scoperto e soprattutto li ho trovati corretti in quanto "testati" sulla mia famiglia. Tieni anche conto che io utilizzo una scala da 0-35 adatta soprattutto per i diabetici e per chi vuole perdere peso in eccesso (per capire perché, ti invito a leggere la mia storia sul sito). La perdita di peso con queste tabelle di riferimento (mangiando alimenti con IG nella scala da 0-35) nelle persone che non hanno problemi di metabolismo (come nel caso di ipotiroidismo di cui sono affetta io) avviene tra 1-3 mesi e non ha nessun tipo di effetti collaterali. Nelle persone diabetiche, dopo la perdita di peso in eccesso è fondamentale mantenere indice glicemico più basso possibile ma è anche necessario compensare ad ogni pasto con una adeguata quantità di grassi buoni e proteine di alta qualità, per evitare ulteriore perdita di peso e tono muscolare. Per le persone che non hanno problemi di salute, credo che sia ottimale mangiare alimenti naturali con un indice glicemico attorno al 50 o meno.

Indice Glicemico: L'indice glicemico (abbreviato: IG) misura la capacità di un determinato alimento di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro. L'indice glicemico viene indicato con un numero da 0 a 100. Il glucosio puro ha un IG massimo pari a 100.

Gli alimenti con un IG = oppure < di 35 hanno **IG basso** e possono essere consumati senza problemi. Sono alimenti che non danno problemi a chi è diabetico e sono indicati per chi vuole perdere peso.

Gli alimenti con in IG compreso tra 35 e 50 sono considerati con **IG moderato** e possono essere mangiati liberamente da chi vuole mantenere il proprio peso stabile mentre sono da evitare nel caso di diabete, se si vuole tenere sotto controllo la propria glicemia e se si vuole perdere peso.

Alimenti che hanno un **IG alto** (che è = oppure > di 50) sono da evitare se si è diabetici e se si vuole perdere peso. Da tutti gli altri possono essere mangiati con moderazione e occasionalmente.

Carico Glicemico: Carico glicemico (abbreviato: CG) serve a comprendere in che quantità può essere assunto un cibo glucidico per prevenire l'iperglicemia (iperglicemia = aumento sproporzionato degli zuccheri nel sangue dopo l'assunzione di un alimento). Per determinare il CG è necessario conoscere la quantità dei carboidrati presenti in un dato alimento e il suo IG. La formula per stabilire il $CG = Ig \times g \text{ di carboidrati} / 100$. Perché possa essere considerato innocuo per l'innalzamento della glicemia è necessario mantenere il CG a < di 10.

Carico glicemico si deve riferire ad una somma di tutti gli alimenti presenti nel piatto e non solo ad un singolo alimento (per esempio, il CG della pizza sarà la media di somme di CG tra diversi ingredienti come: mozzarella cotta, pomodoro cotto, farina bianca, lievito, olio e.v.o, etc.)

I fattori che influenzano l'Indice Glicemico e Carico Glicemico:

Ad eccezione dei carboidrati puri (come glucosio, fruttosio, saccarosio, lattosio ecc. che hanno

Dolce Senza Zucchero

un IG stabile), gli alimenti glucidici (che sono composti solo in parte da carboidrati) sono soggetti ad un'estrema variabilità in base a molteplici fattori che possono innalzare o abbassare il loro indice glicemico oppure semplicemente cambiano in base al pasto consumato precedentemente.

Fattori responsabili dell'innalzamento dell'IG:

1. Maggiore maturazione del frutto o della verdura
2. Rapporto tra diversi carboidrati presenti nello stesso alimento: per esempio, il rapporto di glucosio e fruttosio nel miele – più alto è il contenuto di glucosio più alto sarà l'IG
3. Maggiore raffinazione di un certo cibo (per esempio le farine, i cereali che hanno un IG basso una volta raffinati hanno un IG più alto in media di 5 punti: IG di quinoa è 35 mentre l'IG della farina di quinoa è 40)

Fattori responsabili dell'abbassamento dell'IG:

1. Minore maturazione (p.e. la frutta meno matura)
2. Consumate cibi meno raffinati (p.e. invece delle farine, mangiate i cereali in chicchi integrali)
3. Consumate alimenti più possibilmente crudi (soprattutto nel caso della frutta e verdura)
4. Privilegiare alimenti con la maggiore presenza di grassi e proteine (si riferisce soprattutto nel caso in cui scegliamo un alimento con maggior IG)
5. Maggior presenza di fibre, soprattutto fibre solubili nell'alimento
6. Riduzione del tempo di cottura (pasta e riso)
7. Congelamento (il cibo prima cotto, poi congelato e successivamente riscaldato ha un IG più basso)
8. Cucinare gli legumi in questo modo: lasciarli prima in ammollo per c.8-12h, buttare via l'acqua d'ammollo e poi cuocerli in pentola (non a pressione) a fuoco bassissimo per il tempo necessario.

COME LEGGERE LE TABELLE

IG (indice glicemico) : E' il valore indicato nella **prima colonna della tabella**. Il valore in verde equivale a indice glicemico basso, mentre il valore in rosso equivale ad indice glicemico alto.

IG basso: Nella tabella, è il valore che si trova nella prima colonna indicato con il colore verde.

IG alto: Nella tabella, è il valore che si trova nella prima colonna indicato con il colore rosso.

Nella **seconda colonna della tabella** ho indicato il *CG (carico glicemico)* di 100g di un dato alimento. Per mantenere il CG di un dato alimento inferiore a 10, nell'ultima colonna a sinistra ho calcolato la massima porzione di un certo cibo che puoi consumare senza rischi.

Dolce Senza Zucchero

Per esempio, puoi mangiare senza problemi fino a 8,3 kg di olive, 5,5kg di avocado oppure fino a 1kg di fichi d'India per singolo pasto (vedi tabella **frutta**). Naturalmente, è difficile che chiunque si mangi queste quantità di frutta, tuttavia, rende l'idea dei limiti da porsi con la frutti come ciliegie o mandarini che pur avendo un IG basso, presentano quantità di carboidrati alti ed è per questo che la loro assunzione dovrebbe limitarsi a 250g (ciliegie) oppure 189g (mandarini).

Dolce Senza Zucchero

TABELLA DELL'INDICE GLICEMICO E DEL CARICO GLICEMICO di

FRUTTA CRUDA

Per maggiori informazioni vedi Note

	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Porzione massima
Fico d'India	7	1	1,09 kg
Avocado	10	0	5,56 kg
Alchechengi	15	2	595 g
Oliva	15	0	8,34 kg
Limoni, succo	20	0	3,52 kg
Amarena	22	2	446 g
Ciliegia	25	4	250 g
Fragola	25	1	755 g
Lampone	25	2	615 g
Mirtilli	25	1	784 g
Mora	25	2	494 g
Ribes	25	2	606 g
Albicocca	30	2	490 g
Clementina	30	3	383 g
Mandarino	30	5	189 g
Pera	30	3	379 g
Pompelmo	30	2	538 g
Arancia	35	3	366 g
Cocco	35	3	304 g
Cotogno	35	2	454 g
Fico	35	4	255 g
Mela	35	4	286 g
Melograno	35	6	180 g
Pesca	35	2	493 g
Prugna	35	4	272 g
Ananas	45	5	222 g
Uva	45	8	123 g
Caco	50	9	108 g
Kiwi	50	5	222 g
Litchi	50	9	116 g
Mango	50	6	159 g
Papaia	55	4	264 g
Banana	60	9	108 g
Cocomero	75	6	172 g
Melone	75	6	180 g

Dolce Senza Zucchero

Note alla Tabella Frutta Cruda:

I valori indicati si riferiscono all'alimento consumato **crudo**.

Consigli per mantenere l'IG della frutta più basso possibile:

1. Consuma la frutta meno matura
2. Consuma la frutta cruda
3. Consuma la frutta integra e non frullata o centrifugata
4. Se invece prepari frullati, consuma la frutta in combinazione con grassi, proteine e fibre (più possibilmente solubili):
 - a. Per proteine scegli tra: una manciata di frutta secca oleosa (noci, mandorle, nocciole) e/o semi oleosi (semi di zucca, semi di lino, semi di sesamo, semi di girasole) +
 - b. Per grassi scegli tra grassi "buoni": avocado, burro di cocco, cacao crudo +
 - c. Per fibre scegli tra: cocco grattugiato, farina di polpa di carrube, psyllium
 - d. Dolcifica la frutta solo con stevia pura biologica in polvere

Naturalmente, in caso di necessità di zuccheri che possano innalzare la glicemia immediatamente (come nel caso di ipoglicemia oppure di una intensa attività fisica) assumere la frutta che, nella tabella, è indicata con il colore rosso.

Dolce Senza Zucchero

TABELLA DELL'INDICE GLICEMICO E DEL CARICO GLICEMICO di **LEGUMI**

Per maggiori informazioni vedi Note

	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Porzione massima
Arachidi, crude	14	1	840 g
Lupini, ammollati	15	1	939 g
Lenticchie verdi, cotte	25	4	245 g
Piselli secchi, cotti	25	5	195 g
Farina di carrube, cruda	25	12	80 g
Soia, cotta	25	3	400 g
Soia, farina	25	6	171 g
Soia, latte	30	0	2, 22 l
Ceci, lessati	30	8	122 g
Lenticchie gialle, cotte	30	5	204 g
Farina di ceci*	35	20	49 g
Borlotti freschi, cotti	35	4	255 g
Borlotti secchi, cotti	35	6	174 g
Cannellini secchi, cotti	35	5	192 g
Piselli freschi crudi	35	2	440 g
Fave fresche, crude	40	2	556 g
Burro di arachidi**	40	9	114 g
Fave fresche, cotte	65	3	290 g
Cicerchie***	ND	ND	ND

Dolce Senza Zucchero

Note alla Tabella Legumi:

*farina di ceci: stranamente, non avevo trovato nessun riferimento autorevole che mi indicasse la quantità di carboidrati presenti nella farina di ceci cotta. Per questo avevo indicato i valori espressi da INRAN – Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (http://www.inran.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html) riferiti alla farina di ceci cruda (ceci secchi crudi). Secondo la mia esperienza e a giudicare da come si comportano i legumi nella cottura (dopo la cottura i loro carboidrati diminuiscono perché una parte si disperde nell'acqua) deduco che la farina di ceci abbia almeno il 20% di carboidrati in meno se cotta con i liquidi (tipo le crepes o la cecina) mentre nel pane mantiene i suoi alti valori di carboidrati. Tuttavia, pur avendo un CG alto, la farina di ceci ha un IG basso. E per abbassare il CG della farina di ceci è importante mischiarla con alimenti che hanno un basso IG e CG (per esempio, le uova, la verdura, semi vari, etc.).

**burro di arachidi: si intende il burro di arachidi senza nessun tipo di dolcificante o altro

***cicerchie: non ho trovato nessun riferimento sull'indice glicemico delle cicerchie e pertanto non ho potuto calcolare né il carico glicemico né la porzione massima consigliata.

Consigli per mantenere l'IG dei legumi più basso possibile:

1. Consuma i legumi germogliati
2. Consuma i legumi freschi e crudi
3. Consuma i legumi secchi e non legumi acquistati precotti
4. Cuoci i legumi secchi nel seguente modo:
 - a. Lascia in ammollo per almeno 8-12h.
 - b. Butta via l'acqua dell'ammollo (perché una parte dei carboidrati si sono già dissolti con l'ammollo).
 - c. Cuoci nella pentola tradizionale e non in pentola a pressione.
 - d. Cuoci per il tempo necessario, a fuoco basso, senza sale. Sala solo quando i legumi sono già cotti.
 - e. Aggiungi un cucchiaino di cannella per una maggior digeribilità.

Dolce Senza Zucchero

TABELLA DELL'INDICE GLICEMICO E DEL CARICO GLICEMICO di CEREALI

Per maggiori informazioni vedi Note

	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Porzione massima
Avena, crusca, cruda	15	10	101 g
Crusca di frumento*	15	4	251 g
Orzo in chicchi, integrale	25	16	64 g
Avena, latte, crudo	30	3	392 g
Orzo, farina integrale	30	24	42 g
Amaranto, cotto	35	7	150 g
Quinoa cotta	35	9	108 g
Riso selvatico, cotto	35	16	61 g
Frumento, germe	36	20	51 g
Amaranto, farina, cruda	40	8	142 g
Avena in chicchi, integrale	40	26	38 g
Avena, fiocchi, crudi	40	27	37 g
Farro integrale, in chicchi, crudo	40	27	37 g
Grano saraceno in chicchi, integrale	40	25	40 g
Quinoa, farina, cruda	40	26	39 g
Avena, farina, cruda*	45	33	31 g
Farro integrale, farina, crudo	45	30	33 g
Grano saraceno in chicchi, integrale	40	25	40 g
Quinoa, farina, cruda	40	26	39 g
Avena, farina, cruda*	45	33	31 g
Farro integrale, farina, crudo	45	30	33 g
Grano saraceno, farina, cruda	45	28	36 g
Kamut integrale, farina, cotto	45	14	73 g
Riso basmati integrale	45	23	44 g
Segale in chicchi, integrale	45	29	34 g
Segale, farina integrale	45	29	34 g
Riso integrale cotto	50	13	78 g
Farina di frumento duro	60	38	26 g
Farina di frumento integrale	60	41	25 g
Frumento integrale, farina	60	41	25 g
Orzo in chicchi, perlato	60	42	24 g
Orzo perlato, cotto	60	17	59 g

Dolce Senza Zucchero

Semola di grano duro	60	46	22 g
Farro, farina raffinata, crudo	65	44	23 g
Frumento semi-integrale, farina	65	44	23 g
Mais	65	49	20 g
Amaranto soffiato	70	46	22 g
Mais, farina	70	57	18 g
Miglio	70	51	20 g
Farina di Frumento 0	85	65	15 g
Farina di Frumento 00	85	66	15 g
Frumento tenero	85	55	18 g
Mais, amido	85	74	14 g
Riso parboiled, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	85	20	50 g
Riso soffiato	85	72	14 g
Riso, latte	85	8	128 g
Tapioca [farina ricavata dai tuberi della manioca]	85	81	12 g
Riso, farina fine	95	83	12 g

Dolce Senza Zucchero

Note alla Tabella Cereali:

*secondo una mia osservazione personale, ho notato che i carboidrati dei cereali in chicchi e soprattutto delle loro farine (cosa tra l'altro che avevo notato anche con la farina di ceci e tutti i legumi) perdono c. 60% durante la cottura. Non è un dato provato "scientificamente" ma il frutto della mia esperienza.

Consigli per mantenere l'IG dei cereali più basso possibile:

1. Cuoci i cereali al dente
2. Combina i cereali con alimenti ricchi di grassi buoni e proteine in un pasto unico
3. Nel caso di avena, consumala cruda (rif. latte di avena e fiocchi di avena)

Dolce Senza Zuccheri

TABELLA DELL'INDICE GLICEMICO E DEL CARICO GLICEMICO di ZUCCHERI

Per maggiori informazioni vedi Note

	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Porzione massima
Stevia	0	0	1 kg
Saccarina	0	0	1kg
Sucralosio (E955)	0	0	1kg
Neotame (E961)	0	0	1kg
Ciclamato	0	0	1kg
Aspartame	0	0	1kg
Acesulfame K (E950)	0	0	1kg
Alitame	0	0	1kg
Taumatina (E957)	0	0	1kg
Pentadina	0	0	1kg
Monellina	0	0	1kg
Mabinilina	0	0	1kg
Brazzeina	0	0	1kg
Curculina	0	0	1kg
Luo Han Guo	0	0	1kg
Liquiriza (Glicirizzina)	0	0	1kg
Eritritolo (E968)*	1	nd	nd
Sciroppo di Yacon*	1	1	1,43 kg
Inulina	1	nd	Nd
Oligofruttosio	1	nd	nd
Mannitolo (E421)	2	nd	nd
Isomalto (alditolo)	2	nd	nd
Lattitolo	3	nd	nd
Sorbitolo	4	nd	nd
Glicerolo (glicerina)	5	nd	nd

Dolce Senza Zucchero

Xilitolo (E967)*	12	nd	nd
Sciroppo di agave*	15	11	89g
Fruttosio*	20	20	50g
Galattosio*	25	25	3g
Zucchero di cocco naturale	35	32	32
Melassa di cocco*	35	32	32g
Maltitolo*	35	0	1kg
Lattosio (zucchero del latte)	45	nd	nd
Succo di mela	50	6	171g
Sciroppo di cicoria	55	40	25g
Sciroppo di acero	65	44	23g
Zucchero bianco	70	73	14g
Zucchero di canna grezzo	70	73	14g
Melassa	70	52	19g
Miele	85	68	15g
Maltodestrina	85	80	13g
Malto di riso e di frumento	100	71	14g
Sciroppo di glucosio	100	100	10g
Maltosio	105	105	10g
Malto di mais	115	82	12g

Dolce Senza Zucchero

Note alla Tabella Zuccheri:

In questa tabella ho inserito i dati di tutti i zuccheri, naturali ed artificiali a me noti. In questa tabella non darò spiegazioni dettagliate ma solo una linea guida generale sull'utilizzo degli zuccheri.

Dolcificanti naturali sicuri:

1. Polvere di **stevia rebaudiana** pura e biologica (purezza almeno 98%), adatto per uso nei liquidi e alcune ricette di dolci. Regge in cottura fino ad una temperatura media di 180°C – 200°C.
2. Luo Han Guo, estratto della pianta cinese, di difficile reperibilità
3. Liquirizia, poco versatile, adatta a poche ricette e ha delle piccole controindicazioni per la salute
4. **Zucchero di cocco integrale e biologico**, estratto senza utilizzo di solventi e lasciato essiccare a temperature basse (non è lo zucchero di palma!)

Dolcificanti da utilizzare con cautela e note:

1. **Xilitolo**: anche se è lo zucchero naturale di origine vegetale, la sua estrazione avviene in modo industriale e chimico. Ha gli effetti lassativi (parlo per esperienza!) se presa in dosi massicce (anche superando 2 cucchiaino, come per esempio nella marmellata casalinga)

Da evitare:

1. Ci sono ottimi dolcificanti naturali con alto valore nutritivo spesso utilizzati nella cucina naturale, come i **malti**, il **succo di mela** e **sciropo di agave**. Questi dolcificanti vanno evitati per un indice glicemico incredibilmente alto (i malti di riso e cereali), inoltre, hanno un potere dolcificante minore rispetto ad esempio lo zucchero grezzo di canna e c'è la tendenza di sovrabbondare. Lo sciropo (il succo) di agave, pur avendo un IG basso ha un altissimo contenuto di fruttosio che tende, a lungo andare, a causare innalzamento della glicemia spontanea. Per lo stesso motivo (alto contenuto di fruttosio) vanno evitati il fruttosio, lo sciropo di Yacon (molto usato nella cucina crudista) e alcune tipologie di miele. Il miele è molto variabile in IG. Per esempio, noi abbiamo visto che il miele BIO del marchio Esselunga di acacia, non causa nessun tipo di innalzamento della glicemia.

Da evitare assolutamente, da subito:

2. Per favore, non assumere nessun tipo di **dolcificante artificiale**, ti prego! Tutti i dolcificanti indicati con il rosso, pur avendo l'IG basso sono pericolosi per la tua salute.
3. Per favore, non mangiare più lo **zucchero bianco raffinato**! Se c'è una sola cosa buona che puoi fare per la tua salute e per quella dei tuoi cari (bambini soprattutto!) smetti di assumere lo zucchero bianco raffinato, da subito.
4. Il lattosio, lo zucchero naturalmente presente nel latte di origine animale causa innalzamento della glicemia in tutti i soggetti, ed è per questo che il latte di mucca e i suoi derivati vanno evitati. Per i non vegani, occasionale assunzione del formaggio fresco o latte di capra va bene e non causa problemi.