

Riportiamo la tabella degli alimenti e relativo carico glicemico

Latte di soia 0	Salsicce 0
Fichi d'india 1	Yogurt low fat 1
Arachidi 2	Latte scremato 2
Pompelmo 2	Yogurt intero 2
Ciliegie 3	Minestra di pomodoro 3
Barbabietole 4	Ceci in scatola 4
Cocomeri 4	Fagioli cotti, in scatola 4
Pesca fresca 4	Zucca 4
Albicocche fresche 5	Arancia 5
Carote 5	Pere fresche 5
Prugna 5	Kiwi 6
Mela 6	Soya semi 6
Succo di mela 6	Melone (cantalupo) 7
Succo di pompelmo 7	Bastoncini di pesce 8
Piselli verdi 8	Yogurt scremato alla frutta 8
Ananas 9	Succo d'ananas 9
Uva 10	
Mango 11	Banana 12
Macedonia di frutta 12	Fagioli dall'occhio nero 12
Mais dolce 13	Patata dolce 13
Patata novella 13	Nettare organico di Agave 14
Patata bianca bollita 14	Albicocche sciroppate 15
Pesca in scatola 15	Patate al vapore 16
Riso istantaneo, cot 16	Piselli secchi 17
Gelato 18	Patate bollite e passate 18
Albicocche secche 19	Gelato di latte scremato 19
Lenticchie 22	Patate al forno 22
Pane di semi di segale 23	Polenta di mais 23
Tortilla di mais 24	Ceci 25
Fagioli secchi 26	Nutella® (Ferrero) 26
Cappelletti 27	Fagioli neri 27
M&Mrs (arachidi) 28	Orzo perlato 28
Fettuccine 29	Focaccia 31
Fruttosio 32	Riso istantaneo e cotto 32
Gnocchi 33	Segale 33
Succo d'arancia 33	Chapati (pane indiano) 34
Fagioli bianchi 34	Snickers Barretta 34
Pumpernickel 34	Cioccolata al latte 35
Spaghetti integrali 35	Patate fritte 36

Kelloggs'® All Bran Fruit 37	Pane ai cereali 38
Crusca d'avena 41	Vermicelli 41
Plum Cake 42	Croissant 43
Spaghetti cotti 5 min 43	All-bran 44
Datteri 44	Marmellata 44
Pane di farina di segale 44	Pane Pita, bianco 45
Star pastina 45	Ciambellone 48
Krapfen 48	Pere in scatola 48
Fusilli di grano duro 50	Maccheroni 53
Biscotti all'avena 54	Farro 54
Linguine 54	Pasticcini 54
Riso parboiled 55	Special K 55
Barretta al Muesli 56	Orzo spezzettato 56
Panino integrale di grano 56	Muesli 57
Kelloggs'® Mini-Wheats 59	Miglio 60
Popcorn 61	Riso brown 61
Pane di semolino 62	Biscotti di pasta frolla 63
Mars in barretta 63	Spaghetti di grano duro 64
Riso bianco, 65	Uva passa 65
Farina di grano saraceno 66	Miele 67
Pane bianco 67	Pane bianco, farina 67
Semolino 67	Biscotti di grano frollini 68
Biscotti da colazione 71	Couscous 72
Riso bianco 73	Pastina di grano 74
Crackers di grano 76	Kelloggs'® Mini-Wheats 76
Pane francese, baguette 77	Farina gialla di mais 80
Wafers alla vaniglia 85	Cialde 86
Patate istantanee 86	Riso Sunbrown rapido 87
Saccarosio 92	Pasta di riso, brown 100
Rice Krispies 100	Cornflakes 104
Patate al microonde 117	Glucosio 137
Maltodestrine 138	

La formula per calcolare il Carico Glicemico è molto semplice:

Indice Glicemico moltiplicato per la quantità di carboidrati (su 100 grammi di prodotto), diviso

100.

Ovvero IG x peso in grammi (dei carboidrati) / 100

Facciamo l'esempio del Carico Glicemico di 100 grammi di glucosio (il nostro riferimento).

100 (l'Indice Glicemico) x 100 (grammi) = 10.000 diviso 100 = 100 è il Carico Glicemico.

Confrontiamolo con il Carico Glicemico di 100 grammi di zucca. 75 (indice glicemico) x 3,5

(grammi dei carboidrati su 100 grammi di prodotto) / 100.

262,5 diviso 100 = 2,62 è il Carico Glicemico contro l'Indice Glicemico pari a 75.

A differenza dell'Indice Glicemico, oggi è abbastanza chiaro che 100 grammi di zucca (anche se con Indice Glicemico alto), vista la bassa quantità di carboidrati presenti in proporzione (3,5 grammi), in realtà comporta un indice del 2,62 in riferimento al glucosio (valore 100).

Quindi se la zucca, seguendo la logica dell'Indice Glicemico sarebbe un alimento da evitare, per il calcolo del Carico Glicemico (più veritiero) questo alimento risulta ottimo per la nostra salute.

Tale indice ci permette di conoscere in maniera esatta la differenza tra i vari alimenti ingeriti, iniziando a fare delle scelte consapevoli per la nostra salute. Infatti dovremmo alimentarci solo con cibi appartenenti alla prima fascia.

Credo abbiate notato che le verdure e la frutta sono sostanzialmente posizionate nella fascia bassa del Carico Glicemico, mentre i farinacei sono tutti posizionati nella fascia alta (che non dovrebbe essere mai raggiunta).

Ad esempio i biscotti da colazione hanno un indice di 50 (cinque volte la quantità del Carico Glicemico consigliato).

La pasta ha un Carico Glicemico pari a 40, ben quattro volte gli alimenti di fascia bassa.