

Para evitar el sobrepeso



Importancia del ÍNDICE GLICÉMICO

Alimentos de lenta digestión que producen saciedad y mantienen al organismo con bajos niveles de azúcar, como pan integral o legumbres, son los sugeridos por especialistas para las dietas que evitan sobrepeso.

Simposio organizado por el INTA concitó la atención de profesionales. Saber elegir lo que se come, especialmente en los carbohidratos, es clave.

A

El simposio "La vigencia del índice glicémico en las dietas de hoy" organizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA, de la U. de Chile, asistieron más de quinientos profesionales. El endocrinólogo de la Universidad de Harvard David Ludwig, invitado a la reunión, se refirió a la importancia de los llamados alimentos de bajo índice glicémico, aquellos que aumentan muy lentamente el azúcar en la sangre y la persona se

Dietas de bajo índice glicémico son beneficiosas para la salud.

Su éxito en la terapia del sobrepeso es mayor en el largo plazo por su efecto favorable en el apetito y metabolismo. Reduce el riesgo cardiovascular y de algunas formas de cáncer.



siente entonces saciada por más tiempo y sin querer comer.

Saber elegir lo que se come es la clave, especialmente en los carbohidratos, enfatizó el endocrinólogo. Reducir el pan blanco, o cambiarlo por integral. En cada comida deben incorporarse proteínas saludables, como pescado, huevos. Si se trata de grasas, preferir siempre el aceite de oliva, aceitunas y palta. Y siempre abundancia en vegetales, ensalada y fruta.

Un plato de pasta cocinada al dente tiene un índice glicémico menor a un trozo de pan. Recocida llega a ser similar que comer pan blanco. Otro consejo para bajar el índice glicémico es comer las frutas antes que maduren bien.

Para el Dr. Vio, académico del INTA, la costumbre de desayunar es buena, pero consumir sólo pan blanco y cosas dulces como manjar, mermeladas es un golpe de glicemia. Estos alimentos en la mañana deberían ser reemplazados por pan integral, lácteos descremados y fruta.

La Dra. Cecilia Albala, especialista del INTA, señala que altos niveles de glicemia pueden generar enfermedades como diabetes y obesidad. Y para combatir esas enfermedades es que el índice glicémico –indicador del potencial que tienen los alimentos para elevar el azúcar en la sangre– comenzó a usarse a fines de los 80. Pero no es sinónimo de alimentación saludable, advierte Albala. Debe complementarse con el consumo de pescado y frutas y también menos azúcar. ^{110,21}

Regulación de la glucosa en la sangre

MARCELA REYES / INTA, UNIVERSIDAD DE CHILE

La ingesta de carbohidratos genera un alza de los niveles de glucosa en la sangre (conocidos como glicemia), alza que es proporcional a la cantidad de carbohidratos consumidos. Sin embargo, dependiendo de la velocidad de absorción de los carbohidratos ingeridos, una misma cantidad de carbohidratos puede tener respuestas muy dispares.

¿Qué es el índice glicémico?

El índice glicémico (IG) es una característica de los alimentos a través de la cual pueden ser clasificados dependiendo del alza glicémica que producirán tras su ingesta. Su valor representa el porcentaje de aumento de la glicemia ocurrido durante las dos horas que siguen a la ingesta de 50 gramos de carbohidratos del alimento en estudio, en relación a la respuesta que ocurre tras comer la misma cantidad de carbohidratos de un producto estándar (pan blanco o glucosa). De esta manera los alimentos que-

dan catalogados en aquellos con IG bajo (menor a 50% de la respuesta mostrada con 50 gramos de glucosa), alto (mayor a 70%) o intermedio.

Los niveles de glucosa en la sangre están normalmente regulados de forma muy precisa, a través de señales hormonales íntimamente coordinadas entre sí. De esta manera, un alza glicémica genera una inmediata secreción de insulina por parte del páncreas, hormona que permite que la glucosa circulante entre a los diferentes órganos y sea utilizada para la obtención de energía o almacenada, además inhibe la salida de glucosa del hígado hacia la sangre. La cantidad de insulina secretada depende de la glicemia, por lo que las respuestas glicémicas e insulinémicas suelen tener el mismo perfil. Cuando los niveles de glucosa sobrepasan los rangos de normalidad (hiperglicemia), se vuelven tóxicos para el funcionamiento de muchos órganos (motivo por el cual los diabéticos tienen tantas complicaciones a la salud en condiciones de inadecuado control glicémico). Por lo tanto, tras la ingesta de alimen-



La Dra Marcela Reyes concluye que hay plausibilidad biológica para adjudicarles efecto beneficioso a dietas con bajo Índice Glicémico (IG), lo que ha sido avalado por la evidencia experimental. El IG debería ser uno de los tantos actores a considerar cuando se escoge cuál alimento o dieta a consumir.

Pero no debemos dejar de preocuparnos del contenido y calidad de las grasas, la densidad energética, el contenido de sal y micronutrientes, entre otros aspectos. Señala que el concepto de IG no reemplaza, sino que complementa a las diversas maneras que tenemos de evaluar cuán saludable es una dieta o un alimento.

tos con alto IG, el importante aumento de la glicemia produce un daño que, aunque es limitado en el tiempo debido a la acción hipoglicemizante de la insulina, sería acumulativo en condiciones de dietas que reiteradamente presentan alto IG. Además, el aumento brusco de la insulina también puede generar daño. El páncreas tiene la capacidad de responder a la necesidad de mayor producción de insulina, pero ésta no es igual en todos los individuos. Algunos sujetos tienen una reserva pancreática más limitada que otros. La frecuente exigencia pancreática hace que los sujetos susceptibles aceleren el deterioro en la función del páncreas, adelantando un estado de prediabetes o diabetes. Adicionalmente, un alza rápida e importante de la insulina

tiene como efecto una baja exagerada de la glicemia, generando durante un periodo una hipoglicemia reactiva que generaría la activación de los sistemas de estimulación del apetito a través de las hormonas de contrarregulación.

Dietas hipocalóricas de bajo IG muestran mejores resultados a largo plazo

Existe una gran cantidad de evidencia, obtenida desde estudios realizados en animales y humanos, que dan sustento a la posibilidad que las dietas de mayor IG sean nocivas para la salud. Se les atribuye un efecto negativo en la generación de obesidad (por favorecer el apetito y disminuir el metabolismo basal); de manera análoga, dietas hipocalóricas de bajo IG muestran mejores resultados a largo plazo en el tratamiento de la obesidad que dietas de igual restricción calórica, pero con alto IG. Además las dietas de bajo IG disminuyen la incidencia de diabetes mellitus tipo 2 y diabetes gestacional (por los efectos comentados sobre la función pancreática) y asimismo disminuyen la ocurrencia de infartos al miocardio a través de mejorar el perfil lipídico y de disminuir el estado proinflamatorio, en relación a dietas de alto IG.

Dado que la respuesta glicémica depende tanto de la cantidad como de la calidad de carbohidratos ingeridos, existen dos conceptos adicionales al IG que permiten llevarlo a la práctica de mejor manera. La carga glicémica de un alimento se calcula multiplicando el IG por la cantidad de hidratos de carbono disponibles en una porción, dividiéndose el resultado en 100 (una carga glicémica baja es aquella menor o igual a 10, mientras que una alta es mayor o igual a 20). Cuando se quiere evaluar una comida compuesta de varios alimentos, se deben sumar las ponderaciones de los diferentes IG, según los gramos de hidratos de carbono que aporta cada alimento al total de carbohidratos de la comida. De esta manera se consideran tanto el tipo de hidrato de carbono

como la cantidad de él ingerida.

Atención al desayuno

Un ejemplo de cómo mejorar el IG de una comida específica es el remplazo de un desayuno de alto IG (70,9) compuesto por leche descremada con cereales azucarados, pan blanco con miel, duraznos en conserva y jugo de piña por otro de bajo IG (43,8) formado por leche descremada con cereal de avena caliente, pan integral con queso, manzana picada y jugo de naranja. Existen varios libros de recetas que incluyen estos conceptos en sus preparaciones, más información de este tipo sobre algunos alimentos puede ser encontrada en <http://www.glycemicindex.com/>.

Es importante tener presente que la velocidad de absorción de los hidratos de carbono no está dada solo por su estructura química (siendo los más complejos de absorción más lenta). Existen otros factores a tener en cuenta, que podrían hacer variar la velocidad de absorción. Por ejemplo aumentar la acidez de un alimento o su contenido de grasa enlentece el vaciamiento gástrico, por ende, un alimento que se acompañe con jugo de limón o de naranja tendrá un IG más bajo que si se consume solo. Asimismo, la mayor cocción de un alimento facilita su digestión, es así como los tallarines al dente tendrán un IG menor que los mismos tallarines recocidos. A mayor madurez de una fruta, más fácil es su digestión.

En conclusión: hay plausibilidad biológica para adjudicarles efecto beneficioso a dietas con bajo IG, lo que ha sido avalado por la evidencia experimental. El IG debiera ser uno de los tantos factores a considerar cuando se escoge cual alimento o dieta consumir. Pero no debemos dejar de preocuparnos del contenido y calidad de las grasas, la densidad energética, el contenido de sal y micronutrientes, entre otros aspectos. El concepto de IG no reemplaza, sino que se complementa a las diversas maneras que tenemos de evaluar cuán saludable es una dieta o un alimento. ^{ηυ.21}